

Rasa Bersyukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Banyuasin

Gratitude and Psychological Wellbeing Community of Gelebak Dalam Village, Banyuasin Sub-district

Laura Indah Sri^(1*) & Itryah⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia

Disubmit: 01 Februari 2025; Direview: 12 Februari 2025; Diaccept: 24 Februari 2025; Dipublish: 02 Maret 2025

*Corresponding author: lauraindahsri@gmail.com

Abstrak

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan menjadi hak untuk semua manusia dan merupakan pencapaian yang perlu diwujudkan. Kesejahteraan tidak hanya terkait dengan aspek jasmani tetapi juga terkait aspek psikologis yang kemudian konsep tersebut disebut sebagai kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan hubungan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif. Populasi penelitian yang diambil adalah masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin yang merupakan penduduk asli desa dengan rentang usia 15-60 tahun. Teknik penetapan sampel menggunakan teknik probability sampling yaitu simple random sampling. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini mencapai nilai koefisien korelasi $R = 0,883$ dengan $P = 0,000$ dan $R^2 = 0,780$ (78%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin.

Kata Kunci: Rasa Bersyukur; Kesejahteraan Psikologis; Masyarakat Desa.

Abstract

Human life is inseparable from the condition of psychological well-being. Well being is a right for all humans and an achievement that needs to be realized. Well being is not only related to physical aspects but also to psychological aspects, which is referred to as psychological well-being. This study aims to determine and explain the relationship between gratitude and psychological well-being among the community of Gelebak Dalam Village, Rambutan District, Banyuasin Regency. This study uses a quantitative method. The study population consists of the original residents of Gelebak Dalam Village, Rambutan District, Banyuasin Regency, aged 15-60 years. The sampling technique used was probability sampling with a simple random sampling method. Based on the results of data analysis and discussion, this study achieved a correlation coefficient value of $R = 0.883$ with $P = 0.000$ and $R^2 = 0.780$ (78%), indicating a significant relationship between gratitude and psychological well-being among the community of Gelebak Dalam Village, Rambutan District, Banyuasin Regency.

Keywords: Gratitude, Psychological Well-Being; Village Community.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.644>

Rekomendasi mensitasi :

Sri, L. I. & Itryah. (2025), Rasa Bersyukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Banyuasin. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 56-69.

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Kesejahteraan menjadi hak untuk semua manusia dan merupakan pencapaian yang perlu diwujudkan. Kesejahteraan tidak hanya terkait dengan aspek jasmani tetapi juga terkait aspek psikologis yang kemudian konsep tersebut disebut sebagai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis oleh Ryff (2014) digambarkan sebagai kondisi ketika kelebihan dan kekurangan seseorang dapat diterima oleh dirinya, memiliki arah hidup yang positif dan terus maju, dapat menetapkan keputusan sendiri tanpa paksaan pihak lain, membangun relasi yang baik, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan serta mampu mengembangkan dirinya. Pencapaian kesejahteraan psikologis sendiri didukung oleh peran yang baik dari fisik maupun psikis yang kemudian memunculkan kebutuhan fisik dan psikis. Kebutuhan didasari oleh tuntutan hidup dan memenuhinya menjadi suatu keharusan, sehingga manusia dituntut memenuhi kebutuhan hidup dengan bekerja, begitupun dengan masyarakat desa gelebak dalam dimana mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Desa Gelebak Dalam, dusun I yang terletak di Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin, memiliki total populasi sebanyak 229 jiwa, dengan perincian 57 perempuan dan 172 pria. Desa ini merupakan salah satu daerah agraris di Indonesia, di mana mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani. Menurut observasi peneliti mengenai sosial ekonomi, sebagian besar masyarakat berada di kelas menengah ke bawah, hal

tersebut memberikan dampak besar terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Kehidupan masyarakat Desa Gelebak Dalam pada saat ini sangat mengkhawatirkan terlihat di beberapa pekarangan rumah yang sedang menjemur nasi bekas untuk menjadi bahan makanan demi menghemat, terdapat juga salah satu kepala keluarga yang jatuh sakit dikarenakan beban pikiran yang berlebihan, serta kurang terjalinnya dukungan sosial antar warga dan kurangnya pemerintahan setempat terhadap masyarakat menengah ke bawah. Oleh karena itu, peneliti rasa suatu hubungan interpersonal yang baik, dan rasa terima kasih terhadap hasil panen atau bantuan yang diterima mungkin memiliki peran penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis masyarakat desa tersebut.

Kesejahteraan psikologis sebagai evaluasi subjektif individu tentang kehidupan mereka secara keseluruhan. Ini mencakup aspek-aspek seperti kepuasan hidup, emosi positif, serta pengalaman hidup yang bermakna (Diener, 2009). Kemudian Ryff mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keseluruhan keselarasan antara fungsi-fungsi individu dalam dirinya sendiri, hubungannya dengan orang lain, dan tujuan-tujuan dan nilai-nilai dalam hidupnya (Ryff, 2014).

Menurut (Diener, 2009), terdapat empat ciri-ciri kesejahteraan psikologis yakni; 1) Kepuasan hidup, hal ini mencakup evaluasi subjektif individu terhadap kepuasan dan kebahagiaan mereka dalam hidup secara keseluruhan, 2) Emosi positif, Diener menekankan pentingnya pengalaman emosi positif,

seperti kegembiraan, suka cita, dan kedamaian, dalam membangun kesejahteraan psikologis, 3) Pengalaman hidup yang bermakna, Ciri ini mencakup keberadaan makna dan tujuan dalam kehidupan individu, yang membantu memberikan arah dan motivasi dalam menjalani hidup, 4) Evaluasi subjektif yang positif, yang merupakan pandangan atau evaluasi positif individu terhadap diri mereka sendiri, kehidupan mereka, dan situasi-situasi yang mereka hadapi.

Terbukti dengan suatu peristiwa yang terjadi di Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin pada tanggal 25 Maret 2024, masyarakat desa yang memiliki mata pencarian sebagai petani mengalami gagal panen, diikuti dengan kenaikan bahan pokok menjelang hari raya Idul Fitri. Dalam menghadapi kejadian ini, sebagian masyarakat dapat menerima dengan berlapang dada, namun tidak dipungkiri bahwa sebagian besar masyarakat lainnya mengalami krisis kesejahteraan psikologis seperti emosi yang tidak stabil, ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, diperparah dengan penyalahgunaan narkoba, sehingga mengakibatkan insiden seperti pencurian hewan ternak, bahkan terdapat juga segelintir warga yang ditangkap karena melakukan aksi pembegalan.

Berdasarkan hasil observasi pada 20 April 2024 kepada subjek NH di pekarangan rumah yang terletak di Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Dari observasi ini dapat dilihat berdasarkan perilakunya dimana saat ini subjek terlihat murung sembari menjemur nasi bekas. Terdengar dari kejauhan dirinyamengeluh mengenai

problematika kehidupan. Kemudian tidak jauh dari kediaman NH terdapat subjek lain yang berinisial DS, yang sedang melamun di teras rumah dengan raut wajah yang memprihatinkan pasca insiden penangkapan suaminya oleh pihak kepolisian. kemudian terlihat juga salah satu tokoh penting di desa yang dengan santai bercengkrama dengan masyarakat sekitar di depan perternakannya.

Berdasarkan hasil observasi di atas yang dilakukan pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin didapatkan bahwa masyarakat menunjukkan adanya ketidakpuasan hidup seperti kebanyakan warga mengeluh dengan kondisi ekonomi, kemudian tidak memiliki emosi positif yang terbukti dengan angka kriminalitas seperti mencuri dan membegal serta penyalahgunaan narkoba kerap dilakukan masyarakat desa, namun terdapat juga sebagian warga yang memperlihatkan emosi positif serta kepuasan dalam hidup.

Subjek RY merasa putus asa karena belum mendapatkan pekerjaan meskipun sudah lulus SMA, dan I merasa tidak berguna di usia tua dengan anak-anak yang tidak mampu merawatnya dengan baik. CL menghadapi penurunan pendapatan sebagai sopir karena penumpang beralih ke kendaraan pribadi atau ojek online. SW merasa khawatir tentang masa depannya setelah lulus kuliah, takut menjadi pengangguran seperti banyak temannya. W menghadapi ketegangan rumah tangga karena suami yang sering pulang larut malam, dan PR merasa kesulitan menjadi orang tua tunggal yang harus memberikan perhatian dan kebutuhan yang cukup bagi anak-anaknya. Subjek DS merasa terkekang tinggal bersama orang tua

suaminya, sering terlibat pertengkaran. RZ merasakan kegagalan mendidik anak remajanya yang sering bermasalah di sekolah dan lingkungan. Dw merasa tidak berdaya dalam merawat anak dengan kebutuhan khusus, merasa terisolasi dan kurang mendapatkan dukungan. OT menghadapi stres dengan kondisi keuangan yang terjebak dalam lingkaran utang. MP merasa hidupnya kacau setelah perceraian, mengalami kesepian dan beban finansial serta emosional yang berat. sehingga hasil wawancara ini menggambarkan beragam tantangan dan perasaan dari para subjek, mulai dari penerimaan dan kesuksesan hingga kegagalan, putus asa, dan ketidakpuasan dalam berbagai aspek kehidupan. Beberapa subjek menunjukkan penerimaan dan ketekunan, sementara yang lain merasakan ketidakberdayaan dan tekanan dari situasi hidup mereka.

Selain observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan di atas, penelitian ini juga didukung dengan angket awal. Berdasarkan angket awal yang dibuat oleh peneliti pada tanggal 25 April 2024 yang diberikan kepada 150 responden masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Angket tersebut disesuaikan dengan ciri-ciri kesejahteraan psikologis menurut (Diener, 2009). Angket awal yang disebarkan mendapatkan hasil sebanyak 99 (66%) masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin hanya merasa puas dengan apa yang mereka dapatkan, dan berdamai dengan apa yang pernah mereka alami, Kemudian 51 (34%) masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin lainnya merasa bahwa selain merasa puas dengan apa

yang mereka dapatkan, dan berdamai dengan apa yang pernah mereka alami, mereka juga merasa musibah atau tantangan yang dialami memiliki sisi positif serta dapat memberikan motivasi untuk lebih baik kedepannya. Sehingga dapat disimpulkan dari hasil angket awal di atas 99 (66%) masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin memiliki ciri kesejahteraan psikologis yang rendah, dan 51 (34%) lainnya memiliki ciri kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi.

Sehubungan dengan terjadinya kesejahteraan psikologis, menurut (Emmons, 2016) kesejahteraan psikologis suatu individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor kepribadian seperti rasa bersyukur, optimisme, makna dan tujuan hidup. Sementara faktor situasionalnya yaitu hubungan sosial dan interpersonal yang dimiliki individu.

Sebagai seorang psikolog yang juga telah melakukan penelitian yang signifikan tentang rasa syukur, mengamati bahwa memiliki sikap yang lebih bersyukur terkait gejala depresi, tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik secara umum (McCullough, 2004).

Lyubomirsky mendefinisikan rasa bersyukur sebagai perasaan keberuntungan, keberterimaan, dan penghargaan yang berasal dari hati (Layous dkk., 2017). Serupa dengan pendapat seorang psikolog terkemuka dalam penelitian tentang rasa bersyukur, (Emmons, 2016) menyatakan bahwa rasa bersyukur adalah sikap yang melibatkan pengakuan akan berbagai hal baik yang diterima seseorang, baik dari individu lain, alam, maupun keadaan hidup.

Melalui pengakuan dan apresiasi terhadap berbagai kebaikan dalam hidup, individu dapat memperkuat aspek-aspek kesejahteraan psikologis mereka. Secara ilmiah, rasa bersyukur dikaitkan dengan peningkatan kepuasan hidup, optimisme, dan kesejahteraan emosional. Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal baik yang ada dalam kehidupan, individu cenderung mengalami peningkatan *mood* positif, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka. Sikap rasa bersyukur juga terkait dengan peningkatan resiliensi mental, yaitu kemampuan untuk pulih dan berkembang dari situasi- situasi sulit.

Emmons (2016) telah mengeksplorasi banyak penelitian tentang rasa bersyukur, berpendapat bahwa ciri-ciri rasa bersyukur meliputi; 1) Pengakuan terhadap kebaikan, rasa bersyukur melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap berbagai kebaikan dalam hidup, baik yang diberikan oleh orang lain, alam, maupun keadaan hidup, 2) Kebersyukuran yang tulus, rasa bersyukur bukan sekadar ungkapan verbal atau perasaan sementara, tetapi merupakan sikap yang tulus dan mendalam dari hati yang mencerminkan penerimaan dan penghargaan yang tulus terhadap kebaikan yang diterima, 3) Penerimaan, rasa bersyukur melibatkan penerimaan terhadap kebaikan yang diberikan, tanpa merasa bahwa kebaikan tersebut diharuskan atau dijadikan sebagai suatu kewajiban, 4) Perubahan sikap mental, rasa bersyukur membawa perubahan dalam sikap mental individu, mengarahkan fokus perhatian mereka pada hal-hal positif dalam hidup, yang dapat menghasilkan perasaan kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan

psikologis yang lebih tinggi, 5) Perilaku penghargaan, rasa bersyukur dapat menginspirasi individu untuk melakukan tindakan-tindakan yang mengekspresikan penghargaan dan kedermawanan kepada orang lain sebagai bentuk balasan atas kebaikan yang mereka terima.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tanggal 20 dan 23 April 2024 kepada subjek S terlihat kekesalan dari raut wajahnya dikarenakan gagal panen musim ini dan bentakan dari sang anak, begitupun juga subjek L yang terlihat marah sembari meneriaki ibunya dari pinggir sawah dan tidak membantu ibunya membajak sawah, sebaliknya subjek AY, dan J memperlihatkan ekspresi yang berbedamereka tertawa dan bercanda gurau sesaat setelah membajak sawah milik orang lain yang akan mereka garap, dan yang terakhir saat mengamati subjek RA, peneliti pun memahami bahwa perilakunya yang kerap kali menjadi sosok dermawan semasa hidup menjadi inspirasi masyarakat serta menjadi tolak ukur hidup bertetangga di Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin.

Berdasarkan hasil observasi di atas yang dilakukan pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin didapatkan bahwa masyarakat menunjukkan bahwa adanya sikap penerimaan setelah musibah yang mereka alami, kebersyukuran yang tulus terhadap apa yang ada di sekitarnya, serta perilaku penghargaan yang menunjukkan sikap kedermawanan sebagai bentuk pertolongan dan memberikan inspirasi/pedoman kepada individu di sekitarnya untuk saling membantu satu sama lain, dan terdapat juga yang menunjukkan tidak

terdapat sikap menerima musibah yang telah dialami, tidak memiliki rasa syukur, dan enggan menolong individu lainnya.

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil wawancara yang dilakukan pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin terkait kesejahteraan psikologis, bahwa Subjek S merasa sangat bersyukur ketika mendapatkan pertolongan dari tetangga saat menghadapi kesulitan. Bantuan tersebut memberikan perasaan dukungan dan mengurangi rasa kesendirian dalam mengatasi masalah. Subjek J menyatakan rasa syukurnya atas kehidupan yang sederhana namun cukup memenuhi kebutuhan sehari-hari. Subjek ini lebih fokus pada kebutuhan dasar seperti makanan dan tempat tinggal yang layak, serta merasa damai dengan kehidupan sehari-harinya. Subjek RA mengakui bahwa kegagalan yang pernah dialaminya telah menjadi pendorong untuk berusaha lebih keras dan memperbaiki diri. Subjek ini melihat kegagalan sebagai pelajaran berharga yang mengajarkan tentang ketahanan dan perjuangan dalam mencapai kesuksesan. Subjek E merasa sangat frustrasi ketika menghadapi permasalahan rumit yang sulit diatasi. Subjek ini merasa bahwa situasi yang dihadapinya tidak adil dan mengharapkan solusi atau dukungan untuk mengatasinya. Subjek MT mengungkapkan ketidakpuasan terhadap pencapaian pribadinya saat ini dan merasa iri terhadap orang lain yang lebih sukses. Subjek ini memiliki harapan untuk mencapai lebih banyak lagi dari apa yang telah diraihinya saat ini. Dari kesimpulan ini, terlihat beragamnya pengalaman dan persepsi subjek-subjek terhadap kehidupan dan tantangan yang

dihadapi, serta cara mereka mengelola emosi dan harapan pribadi dalam meraih kebahagiaan dan kesuksesan.

Subjek S merasa sangat bersyukur atas bantuan yang diterimanya dari tetangga ketika ia menghadapi kesulitan, menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting dan memberikan rasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Subjek J juga menunjukkan rasa syukur atas kebutuhan dasar yang terpenuhi dan merasa cukup dengan apa yang dimilikinya, menekankan pentingnya ketenangan dan kesejahteraan sehari-hari. Subjek RA, meskipun mengalami kegagalan, tetap bersyukur karena kegagalan tersebut memberinya pelajaran berharga dan motivasi untuk terus berusaha dan memperbaiki diri.

Beberapa subjek menunjukkan ketidakinginan untuk menerima pengakuan atas tindakan mereka. Subjek S, misalnya, menyatakan bahwa ia hanya melakukan tugasnya sebagai anggota masyarakat tanpa perlu berterima kasih, menunjukkan sikap rendah hati dan fokus pada kerja kolektif. Subjek PT dan SI juga menekankan pentingnya kerja sama dan manfaat bagi masyarakat tanpa mencari pujian atau penghargaan pribadi. Subjek RY dan I menyatakan kebersyukuran yang tulus atas dukungan dari masyarakat desa. Mereka merasa didukung dan dihargai, menunjukkan pentingnya kebersamaan dan gotong royong dalam kehidupan bermasyarakat. Dukungan ini membantu mereka merasa lebih kuat dan termotivasi. Subjek CL dan SW menunjukkan bahwa meskipun menerima dukungan, mereka masih merasa hasil yang dicapai belum maksimal dan masih ada kekurangan. Mereka mengharapkan adanya perbaikan

dan peningkatan, yang menunjukkan standar tinggi dan keinginan untuk terus berkembang.

Beberapa subjek menunjukkan ketidakpuasan dengan kondisi di desa mereka. Subjek W menyoroti kondisi jalan yang rusak, sementara subjek PR dan DS menyampaikan ketidakpuasan terhadap fasilitas umum dan masalah air bersih yang sering bermasalah. Mereka berharap ada solusi cepat dan perhatian lebih dari pihak berwenang untuk memperbaiki kondisi tersebut. Subjek RZ, Dw, dan OT menunjukkan adanya perubahan sikap mental negatif akibat masalah yang tak kunjung terselesaikan dan kegagalan upaya yang dilakukan. Mereka merasa putus asa, sulit berpikir positif, dan terbebani oleh masalah yang terus muncul, menunjukkan dampak negatif dari kondisi yang tidak membaik terhadap kesehatan mental dan motivasi mereka. Subjek MP mengungkapkan rasa aneh dan ketidaknyamanan saat menerima bantuan dari orang lain, lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Sikap ini menunjukkan keinginan untuk mandiri, meskipun bantuan sebenarnya bisa meringankan beban yang dihadapi.

Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin Berdasarkan angket awal yang dibuat oleh peneliti pada tanggal 25 April 2024 yang diberikan kepada 150 responden masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Angket tersebut disesuaikan dengan ciri-ciri rasa bersyukur menurut (Emmons, 2016). Sebanyak 61,8% masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin yang mengetahui bahwa

kebaikan datang dari bantuan manusia, kekayaan alam, dan keadaan, serta bersyukur saat mendapat pertolongan. Kemudian 57 (38%) masyarakat lainnya selain mengetahui bahwa kebaikan datang dari bantuan manusia, kekayaan alam, dan keadaan, serta bersyukur saat mendapat pertolongan, mereka juga menerima dengan lapang dada setelah dilanda musibah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hanya 57 (38%) masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin yang bersyukur dan menerima dengan lapang dada atas segala yang terjadi, sedangkan 93 (62%) masyarakatnya hanya bersyukur saat mendapat pertolongan.

Berdasarkan rangkuman teori-teori yang telah dijelaskan, di temukan bahwa rasa bersyukur, yang diartikan sebagai sikap yang melibatkan pengakuan akan berbagai hal baik yang diterima seseorang, baik dari individu lain, alam, maupun keadaan hidup, serta memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis dalam masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin.

Studi sebelumnya yang dilakukan Wardina & Salsabilla mendukung temuan ini. Hasil penelitian tersebut menunjukan adanya hubungan positif antara rasa bersyukur dan kesejahteraan psikologis, yang menyiratkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka akan semakin baik kesejahteraan psikologisnya, dan begitupun sebaliknya (Salsabilla, 2022).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas yang terjadi pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin, maka peneliti tertarik melakukan riset mengenai

“Hubungan Antara Rasa Bersyukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu konkrit/ empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Data penelitian berupa angka-angka dan analisis statistik. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang disebarluaskan secara langsung maupun dengan menggunakan secara langsung. Sampel yang diambil dari penelitian ini berjumlah 105 Responden dari populasi yang diambil dalam penelitian berdasarkan Masyarakat Dusun I, Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin yang berjumlah 150 orang tenaga Kesehatan. dihitung dengan menggunakan *table isac* dan *michael* 5%. Teknik penentuan responden menggunakan teknik *simple random sampling* karena anggota sampel diambil dari populasi secara acak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	Skor Yang Diperoleh (Empirik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax
Rasa bersyukur	159,74	41,264	110	246
Kesejahteraan psikologis	163,24	39,981	134	271

Skor empirik adalah skor yang diperoleh saat penyebaran skala di lapangan. Data skor atau skala yang diperoleh dari peneliti kemudian dihitung atau diolah dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 20.00 for Windows. Skor yang diperoleh dari hipotetik menggunakan

beberapa rumus untuk menentukan Xmax (skor maksimum) dengan menghitung jumlah aitem valid yang memiliki skor tertinggi untuk setiap variabel, Xmin (skor terendah) yaitu untuk mencari skor terendah dengan menggunakan beberapa rumus untuk mencari mean, standar deviasi, Xmax dan Xmin (Azwar, 2022). Skor empirik merupakan skor yang diperoleh di lapangan, mean empirik di variabel Rasa bersyukur sebesar 159,74 dengan nilai standar deviasi yang ada yaitu sebesar 41,264. Sedangkan pada variabel Kesejahteraan psikologis mempunyai nilai mean sebesar 163,24 dengan nilai standar deviasi yang dimiliki sebesar 39,981.

Peneliti membuat kategori untuk setiap variabel berdasarkan data deskriptif penelitian di atas dan menggunakan deskripsi statistik dari data penelitian untuk menentukan apakah skala rasa bersyukur dan skala kesejahteraan psikologis termasuk dalam kategori tinggi atau rendah. Peneliti kemudian membagi skor rasa bersyukur dan kesejahteraan psikologis menjadi dua kategori rendah dan tinggi. Nilai $X \geq M$ dapat dikategorikan tinggi, dan nilai $X < M$ dapat dikategorikan rendah. Tujuannya adalah untuk mengelompokkan individu ke dalam kelompok-kelompok berdasarkan karakteristik yang diukur (Sugiyono, 2019).

Tabel 2. Klasifikasi Sampel Skala Rasa Bersyukur

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 159,74$	Tinggi	43	41%
$X < 159,74$	Rendah	62	59%
Total		105	100%

Berdasarkan tabel klasifikasi sampel penelitian untuk mengukur Rasa Bersyukur dapat dilihat sebanyak 105 masyarakat Desa Gelebak Dalam yang dijadikan sebagai subjek penelitian, terdapat 43 subjek atau 41% memiliki rasa bersyukur yang tinggi dan 62 subjek atau

59% memiliki rasa bersyukur yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata masyarakat Desa Gelebak Dalam mempunyai tingkat rasa bersyukur yang rendah.

Tabel 3. Klasifikasi Sampel Skala Kesejahteraan Psikologis

Skor	Kategorisasi	N	%
$X \geq 163,24$	Tinggi	46	44%
$X < 163,24$	Rendah	59	56%
Total		105	100%

Berdasarkan tabel klasifikasi sampel penelitian untuk mengukur kesejahteraan psikologis dapat dilihat sebanyak 105 masyarakat Desa Gelebak Dalam yang dijadikan sebagai subjek penelitian, terdapat 46 subjek atau 44% memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dan 59 subjek atau 56% memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata masyarakat Desa Gelebak Dalam mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
Rasa Bersyukur	2,136	0,198	Normal
Kesejahteraan Psikologis	2,217	0,214	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas maka dapat diperoleh hasil dari kedua data melalui alat ukur yang dibuat oleh peneliti berdistribusi normal karena memenuhi kaidah $p > 0,05$, dapat dilihat pada variabel rasa bersyukur mendapatkan nilai $p = 0,198$ ($p > 0,05$), dengan $KS-Z = 2,136$. Kemudian variabel kesejahteraan psikologis mendapatkan nilai $p = 0,214$ ($p > 0,05$), dengan $KS-Z = 2,217$. Sehingga dapat dinyatakan data tersebut normal karena kedua variabel ini telah memenuhi syarat kaidah nilai signifikansi ($p > 0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	P	Keterangan
Rasa Bersyukur (X) dengan Kesejahteraan Psikologis (Y)	28.988	0,000	Linier

Berdasarkan tabel uji linieritas, nilai F merupakan koefisien yang menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan nilai $F = 28,988$ dan $P = 0,000$. Nilai F adalah nilai yang menunjukkan seberapa linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada tabel di atas nilai $P = 0,000 < 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara rasa bersyukur (X) dengan kesejahteraan psikologis (Y).

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	R	R ²	P	Keterangan
Rasa Bersyukur (X) dengan Kesejahteraan Psikologis (Y)	0,883	0,780	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh hasil berdasarkan nilai korelasi antara variabel rasa bersyukur dan variabel kesejahteraan psikologis, yaitu dengan nilai $R = 0,883$ dengan nilai $R^2 = 0,780$ dan $P = 0,000$ dimana nilai $p < 0,01$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan. Kemudian hasil koefisien determinasi menunjukkan besarnya sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel rasa bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis sebesar $R^2 = 0,780$ atau (78%), sehingga masih terdapat 22% pengaruh faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis namun tidak diteliti oleh peneliti.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan ini, mengamati dan membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada 105 masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Perhitungan hasil statistik menemukan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Dari hasil analisis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana yang hasilnya menunjukkan adanya penerimaan terhadap hipotesis yang diajukan, dan hasil tersebut dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi $R = 0,883$ dengan nilai signifikan (P) = $0,000 < 0,01$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin.

Di Desa Gelebak Dalam, Kecamatan Rambutan, Kabupaten Banyuasin, hubungan antara rasa bersyukur dan kesejahteraan psikologis menunjukkan pola yang sangat signifikan. Penelitian ini, yang melibatkan 105 masyarakat desa tersebut, menemukan bahwa adanya rasa bersyukur yang tinggi memiliki dampak yang sangat kuat terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Sumbangan variabel X terhadap Y yang dilihat dari nilai $R^2 = 0,780$, dengan nilai signifikan ($p = 0,000$), yang berarti bahwa sekitar 78% variasi dalam kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh rasa bersyukur.

Pertama-tama, penting untuk memahami bahwa rasa bersyukur merupakan suatu bentuk emosi positif yang berhubungan dengan pengakuan dan penghargaan terhadap hal-hal baik dalam

hidup. Ketika individu di desa ini menunjukkan rasa bersyukur, mereka cenderung lebih fokus pada aspek-aspek positif dalam hidup mereka, yang pada gilirannya memperbaiki pandangan mereka terhadap kehidupan secara umum. Sikap ini mengarah pada perasaan puas dan bahagia yang lebih mendalam, yang merupakan komponen kunci dari kesejahteraan psikologis. Selanjutnya Emmons & McCullough (2003) menjelaskan, rasa bersyukur dapat memperkuat hubungan sosial. Di masyarakat Desa Gelebak Dalam, di mana hubungan sosial dan kekeluargaan sangat penting, individu yang bersyukur lebih cenderung membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan orang lain. Dukungan sosial yang kuat ini memberikan rasa aman dan dukungan emosional, yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Hubungan sosial yang sehat dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa bahagia.

Selain itu, rasa bersyukur seringkali diiringi dengan pola pikir yang lebih positif dan optimis. Ketika seseorang merasa bersyukur, mereka lebih mungkin melihat tantangan dan kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai halangan. Pola pikir ini dapat membantu mereka menghadapi stres dan kesulitan dengan lebih baik, meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Wood et al., 2007).

Di Desa Gelebak Dalam, budaya lokal mungkin mendukung dan menghargai rasa bersyukur sebagai nilai penting dalam kehidupan sehari-hari. Tradisi, norma, dan praktik lokal yang menekankan pada rasa syukur dapat memperkuat hubungan antara rasa bersyukur dan kesejahteraan

psikologis. Ketika masyarakat secara kolektif menghargai rasa bersyukur, individu lebih mungkin untuk mengadopsi sikap ini dalam kehidupan mereka.

Selain itu, individu yang bersyukur sering kali memiliki lebih banyak alat dan strategi untuk menghadapi stres. Mereka cenderung lebih sadar akan sumber-sumber dukungan di sekitar mereka dan memiliki pendekatan yang lebih konstruktif dalam menangani masalah. Ini berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Kesejahteraan psikologis yang tinggi juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Orang-orang yang merasa bersyukur biasanya melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan memiliki pandangan yang lebih positif tentang masa depan mereka. Ini dapat memperkuat hubungan dengan rasa bersyukur, karena rasa syukur mempengaruhi bagaimana seseorang menilai dan mengalami kehidupan mereka. Di sisi lain, kurangnya rasa bersyukur dapat menghasilkan pandangan hidup yang lebih negatif. Individu yang tidak merasa bersyukur mungkin lebih cenderung berfokus pada kekurangan dan kesulitan mereka, yang dapat menyebabkan perasaan frustrasi, kecemasan, dan depresi. Ini menunjukkan bagaimana rasa bersyukur berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap kesejahteraan psikologis.

Dengan kata lain, rasa bersyukur yang rendah dapat menghambat proses adaptasi yang sehat terhadap tantangan dan stres. Ketika seseorang tidak mampu melihat hal-hal positif dalam hidup mereka, mereka mungkin merasa lebih

terbebani dan cenderung lebih mudah mengalami masalah kesehatan mental. Ini mencerminkan pentingnya rasa bersyukur dalam menjaga keseimbangan emosional. Akhirnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan rasa bersyukur di kalangan masyarakat Desa Gelebak Dalam dapat memiliki dampak yang positif pada kesejahteraan psikologis mereka. Program pendidikan atau intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan rasa syukur dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat tersebut.

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis. Misalnya, penelitian oleh Wood et al, (2007) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat rasa bersyukur yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, termasuk tingkat stres yang lebih rendah, emosi positif yang lebih tinggi, dan kepuasan hidup yang lebih besar. Selain itu, Emmons dan McCullough (2003) juga menemukan bahwa praktik rasa bersyukur, seperti mencatat hal-hal yang disyukuri setiap hari, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala depresi.

Berdasarkan hasil data deskripsi yang berasal dari variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa sebanyak 105 masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin yang dijadikan subjek penelitian, terdapat 46 masyarakat Desa Gelebak Dalam atau setara dengan 44% yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dan 59 masyarakat Desa Gelebak Dalam atau setara dengan

56% yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Berdasarkan hasil data deskripsi yang berasal dari variabel rasa bersyukur menunjukkan bahwa sebanyak 105 masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin yang dijadikan sebagai subjek penelitian, terdapat 43 masyarakat Desa Gelebak Dalam atau setara dengan 41% yang memiliki tingkat rasa bersyukur yang tinggi dan 62 masyarakat Desa Gelebak Dalam atau setara dengan 59% yang memiliki tingkat rasa bersyukur yang rendah.

Di Desa Gelebak Dalam, rendahnya rasa bersyukur dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis masyarakat. Dalam konteks dinamika sosial desa ini, perasaan tidak puas dan kurangnya rasa syukur dapat memperburuk keadaan psikologis individu. Salah satu faktor utama adalah bagaimana individu merespons tantangan dan stres yang mereka hadapi. Tanpa adanya rasa bersyukur, mereka mungkin cenderung berfokus pada aspek negatif dari situasi mereka, meningkatkan kemungkinan perasaan depresi atau kecemasan.

Kondisi sosial dan ekonomi di desa juga berperan dalam membentuk tingkat rasa bersyukur masyarakat. Ketika masyarakat mengalami kesulitan ekonomi atau sosial, rasa syukur bisa menjadi lebih sulit untuk dirasakan. Kesulitan ini dapat memperburuk perasaan frustrasi dan ketidakpuasan, sehingga merusak kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Misalnya, kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan dan mengurangi kemampuan individu untuk merasa bersyukur (Seligman, et al., 2005).

Budaya lokal dan norma-norma sosial di Desa Gelebak Dalam juga mempengaruhi tingkat rasa bersyukur. Jika norma-norma sosial tidak mendorong ekspresi atau pengakuan terhadap hal-hal positif dalam hidup, individu mungkin kurang cenderung untuk merasakan dan mengungkapkan rasa syukur. Ini dapat menciptakan lingkungan di mana rasa syukur tidak berkembang dengan baik, berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Keterbatasan dukungan sosial juga merupakan faktor penting. Di desa dengan jaringan sosial yang kurang mendukung, individu yang kurang bersyukur mungkin mengalami kesulitan dalam menemukan dukungan emosional dan sosial. Tanpa adanya rasa syukur yang memotivasi keterhubungan sosial, individu mungkin merasa lebih terisolasi dan mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah.

Rasa bersyukur yang rendah dapat mengurangi kemampuan individu untuk menghadapi stres dengan efektif. Ketika seseorang tidak merasa bersyukur, mereka mungkin kurang memiliki perspektif yang positif terhadap masalah yang dihadapi, sehingga sulit untuk melihat solusi atau dukungan yang tersedia. Hal ini dapat memperburuk perasaan tertekan dan mengurangi kapasitas mereka untuk mengatasi tantangan dengan cara yang sehat. Selanjutnya, kurangnya rasa bersyukur dapat mempengaruhi hubungan interpersonal. Tanpa rasa syukur, individu mungkin kurang menghargai dan memelihara hubungan sosial mereka. Hal ini dapat mengarah pada konflik yang lebih sering dan kurangnya dukungan emosional, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis yang rendah akibat rasa bersyukur yang tidak memadai dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Individu mungkin mengalami penurunan motivasi dan energi, serta kesulitan dalam menjalani aktivitas rutin. Dampak ini bisa merusak kualitas hidup mereka dan memperburuk masalah kesehatan mental. Perasaan tidak puas yang berkepanjangan karena rendahnya rasa bersyukur dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk merasakan kebahagiaan. Ketika seseorang terus-menerus merasa tidak puas, mereka mungkin kesulitan untuk merasakan kebahagiaan dari hal-hal sederhana dalam hidup. Ini dapat mengurangi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Akhirnya, intervensi yang fokus pada meningkatkan rasa bersyukur di kalangan masyarakat Desa Gelebak Dalam dapat membantu memperbaiki kesejahteraan psikologis. Program-program yang dirancang untuk membantu individu mengembangkan sikap bersyukur dapat mengatasi beberapa masalah psikologis yang muncul dari kurangnya rasa syukur, meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan secara keseluruhan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi $R = 0,883$ dengan $P = 0,000$ dan $R^2 = 0,780$ (78%) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan

Kabupaten Banyuasin. Kemudian semakin tinggi rasa bersyukur yang dimiliki individu maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang terjadi, begitupun juga sebaliknya semakin rendah rasa bersyukur yang dimiliki individu maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang terjadi pada masyarakat Desa Gelebak Dalam Kecamatan Rambutan Kabupaten Banyuasin. Dengan demikian hipotesis penelitian yang diajukan diterima

DAFTAR PUSTAKA

- Aftab, N., Shah, A. A., & Mehmood, R. (2012). Relationship of self efficacy and Burnout among physicians. *Academic Research International*, 2 (2), 539-548.
- Anggraini, D. (2020). Hubungan Antara Rasa bersyukur dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Masyarakat Sekitar Lumpur Lapindo. Universitas Airlangga; Surabaya.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Rasa bersyukur and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937.
- Darmawan, R. (2023). Analisis Kesejahteraan Petani Tahun 2023. Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian Sekretariat Jenderal - Kementerian Pertanian.
- DeSteno, D. (2018). *Emotional Success: The Power of Rasa bersyukur, Compassion, and Pride*. New York: Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt.
- Dhanabhakya, M. & Sarath. (2023). Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603-607. <https://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345>
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. (hlm. 271). Springer Science
- Emmons, R. A. (2016). *The little book of rasa bersyukur*. Gaia.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.
- Fatmala, D., & Sari, C. A. K. (2022). Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis

- pada Mahasiswa S1 UIN Tulung Agung di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 15–25.
- Hayuningputri, E. P., & Arbi, D. K. A. (2022). Hubungan antara Rasa bersyukur dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 667–676.
- Herlina Siahaan, Kiat Sukses Menerapkan Psikologi Positif: Selalu Bersyukur dan Berbahagia (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016)
- Humaira, A., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Rasa bersyukur terhadap Psychological Well Being Orangtua dengan Anak Autis di Pangkalpinang. *Bandung Conference Series: Psychology*
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2017). The proximal experience of rasa bersyukur. *PLOS ONE*, 12(7), e0179123.
- Lichtenfeld, S., Maier, M. A., Buechner, V. L., & Fernández Capo, M. (2019). The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions. *Frontiers in Psychology*
- McCullough, M. E. (Ed.). (2004). *The psychology of rasa bersyukur*. Oxford University Press.
- Murray B. Stein. (2016). *Anxiety and Related Disorders Interview Schedule for DSM-5 (ADIS-5) Adult and Lifetime Version: Clinician Manual*. New York: Oxford University Press.
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public*
- Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *PLOS ONE*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638>
- Prabowo, A. (2017). Rasa Bersyukur Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(1).
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Safitri, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan Antara Rasa bersyukur Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. 6.
- Salsabilla, I. W. (2022). Hubungan Rasa bersyukur dengan PSychological Well Being Guru. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Khasim*.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410- 421.
- Soedjarwo. (2014). *Psikologi Pendidikan: Teori, Aliran, dan Aplikasi dalam Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (Eds.). (2010). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 27 (3), 385-405.