

**PENGARUH RASA SYUKUR DAN MEMAFKAN TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA**
*THE EFFECT OF GRATITUDE AND FORGIVENESS ON PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF
ADOLESCENTS*

Ida Ike Rahayu, Farida Agus Setiawati

*Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55281, Indonesia*

E-mail: Idaikerahayu@gmail.com

No. Handphone : 082138813561

ABSTRAK

Kesejahteraan Psikologis merupakan suatu kondisi seseorang yang bukan hanya terbebas dari tekanan, tetapi kondisi yang dianggap sehat dan berfungsi secara optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana rasa syukur, dan memaafkan dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang ada pada remaja. Jenis penelitian ini adalah ex-post facto. Populasi dari penelitian ini adalah 2.537 remaja, siswa SMA se Kecamatan Bantul, DI Yogyakarta. Sampel yang diambil berdasarkan populasi tersebut adalah 331 remaja, teknik pengambilan sampel adalah cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala. Analisis data menggunakan regresi linier berganda, dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis dengan $p=0,000$, $p<0,05$ yaitu memaafkan dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Kata kunci: Rasa syukur, Memaafkan, Kesejahteraan psikologis

ABSTRACT

Psychological Wellbeing is a condition of a person who is not only free from pressure, but also optimal and healthy conditionS. The purpose of this study was to find out how gratitude, and forgiveness could effect the psychological well-being of adolescents. The type of this research is an ex-post facto. The population of this research was 2.537 adolescents who were in high schools in Bantul District, DI Yogyakarta. 331 samples were taken using cluster random sampling tehniqe. Data were collected using scale. Data analysis used multiple linear regression, with significance level 0.05. The results of the research showed that forgiveness had a positive and significant affect on psychological wellbeing with $p = 0.000$, $p < 0.05$ meaning that forgiveness could affect the psychological well-being in adolescents.

Keywords: Psychological Well-being, Gratitude, Forgiveness

Remaja pada hakikatnya sangatlah rentan terhadap pengendalian emosi. Gangguan emosi lebih memungkinkan menjadikan remaja mudah untuk merokok, minum, dan menggunakan narkoba (Christensen, Murphy, Allister, Atkinson, Bhargava, Brennan, dan Wolpert, 2012). Seseorang yang paling sehat secara psikologis memiliki kebutuhan untuk bertahan hidup melalui pekerjaan mereka, karena merasa terhubung dengan orang-orang yang berada di tempat kerja (Kim, Fouad, Maeda, Xie, dan Nazan, 2017). Oleh karena itu sehat secara psikologis tersebut dapat meningkat kesejahteraan psikologis yaitu pada dimensi memiliki hubungan positif dengan orang lain.

Tuntutan tersebut adalah remaja dapat menerima kondisi fisiknya, remaja dapat memperoleh kebebasan emosional dari orang tua, remaja mampu bergaul dengan kedua jenis kelamin, remaja dapat mengetahui serta menerima kemampuan diri sendiri dan remaja dapat memperkuat penguasaan diri atas dasar nilai dan norma (Ramadhan, 2012). Apabila remaja dapat memenuhi tuntutan psikologis, maka remaja dapat dikatakan telah mencapai perkembangan secara optimal (Ryff, 1989).

Kenakalan remaja menjadi hal yang semakin memperhatikan, yang kemudian berubah menjadi masalah krisis karena sudah mengarah pada berbagai macam tindakan kriminalitas (Prabowo, 2016).

Tindakan kriminalitas menjadikan remaja sulit mengendalikan tindakannya. Dijelaskan seperti peristiwa di Bantul, bahwa pihak Reserce Kriminal Kepolisian Resor (Reskrim Polres) Bantul telah menangkap lima orang pelajar dengan kasus penganiayaan pada siswa salah satu SMA di Yogyakarta, yang tersangka di laporkan yaitu pelajar remaja dengan usia 17 tahun (Kompas, 2016). Perilaku tersebut diperkuat dengan adanya permasalahan dalam bidang akademik. Penelitian Yi (2013) menjelaskan bahwa remaja mengalami tingkat stres yang tinggi karena gaya hidup yang hanya berputar di sekitar prestasi akademik saja. Stres ini menjadi salah satu penyebab utama tingginya tingkat bunuh diri dan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis di kalangan remaja tersebut. Oleh karena itu kesejahteraan psikologis dipandang merupakan sebuah pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis (Prabowo, 2016).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi seseorang yang bukan hanya terbebas dari tekanan, tetapi kondisi yang dianggap sehat dan berfungsi secara optimal (Ryff, 1989). Gangguan suasana hati dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, perilaku kesehatan dan penggunaan layanan kesehatan (Romain, Marleau dan Baillot, 2018). Bukti terbaru dari hubungan antara kesejahteraan psikologis (termasuk pengaruh positif, optimisme, makna dan tujuan hidup, dan kepuasan hidup) dan kesehatan fisik, dengan perhatian khusus pada hasil kematian dan kejadian penyakit kronis pada individu (Hernandez, et al., 2017).

Kesejahteraan psikologis dapat memberikan banyak manfaat, salah satunya adalah menjaga kesehatan (Santrock, 2010). Diener, et al. (2010) menjelaskan bahwa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung kesehatan yang lebih baik, meningkatkan usia harapan hidup, memperpanjang umur dan menggambarkan kualitas hidup pada fungsi individu.

Kesejahteraan psikologis dipandang memiliki hubungan dengan beberapa perilaku, salah satunya adalah rasa syukur. Wood, Joseph dan Maltby (2009) menjelaskan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dengan beberapa aspek kesejahteraan psikologis diantaranya pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Efek dari intervensi rasa syukur dalam kehidupan adalah pada kesejahteraan hedonis yaitu pada tujuan hidup, eudemonik yaitu pada makna hidup, sehingga faktor yang secara konsisten dianggap sebagai bagian integral dari kesejahteraan adalah rasa syukur (Killen dan Macaskill, 2015).

Terkait rasa syukur, syukur akan menjadikan seseorang mendapatkan keuntungan baik secara emosi dan interpersonal. Rasa syukur merupakan sikap dan keadaan emosional seseorang terhadap kehidupan yang merupakan sumber kekuatan bagi manusia dalam meningkatkan kesejahteraan pribadi serta relasional seseorang (Emmons dan Clumpler, 2000). Rasa syukur juga merupakan pondasi dari kesejahteraan dan kesehatan mental (Sood dan Gupta, 2012).

Rasa syukur yang sering diungkapkan akan memberikan manfaat pada individu. Rasa syukur berpengaruh dengan kesejahteraan pada remaja, yaitu dengan cara menurunnya tingkat depresi pada remaja tersebut (Miller, et al., 2014). Kebersyukuran juga dapat menurunkan tingkat depresi (Wood, Maltby, Gillett, Linley, dan Joseph, 2008).

Terdapat dampak positif saat individu tersebut memiliki rasa syukur, seperti dapat menurunkan pengaruh negatif, sehingga intervensi syukur dapat menaikkan kesejahteraan melalui menuliskan surat tentang berterima kasih (syukur) (Froh, Kashdan, dan Ozimkowski, 2009). Menguatkan penelitian sebelumnya bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur yang tinggi ternyata memiliki rasa iri hati dan tingkat depresi yang rendah (Froh, et al., 2011). Penelitian Wood, Joseph, dan Linley (2007) juga menjelaskan bahwa rasa syukur dapat berkolaborasi secara positif dengan reinterpretasi positif, koping aktif, serta perencanaan hidup.

Apabila syukur itu berkurang maka kehidupan seseorang akan menjadi kurang sejahtera. Seperti halnya pada orang yang kurang bersyukur akan sulit menyukai kebaikan dari orang lain dan selalu berfikir sempit dalam menyikapi sebuah kebaikan yang diterima, maka berubah menjadi cacik maki dan kemarahan (Emmons, 2007). Schwarz (dalam Emmons & Shelton, 2002) menyebutkan bahwa kurang bersyukur itu menimbulkan kedengkian dan banyak mengeluh. Orang yang kurang bersyukur berfokus pada apa yang tidak dimilikinya, dan selalu membandingkan apa yang menjadi miliknya dengan yang dimiliki orang lain.

Peran rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan (dinilai sebagai pengaruh positif, pengaruh negatif, optimisme, dan kepuasan terhadap kehidupan). Remaja yang mudah berterima kasih dan memaafkan memiliki kesejahteraan yang lebih baik di masa dewasa dan efek ini tidak dimoderasi berdasarkan usia, jenis kelamin, atau status perkawinan (Hill & Allemand, 2011). Oleh karena itu, di samping rasa bersyukur terdapat variabel lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yaitu memaafkan.

Memaafkan adalah proses yang dapat mengembalikan hubungan yang rusak dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan khususnya kesejahteraan psikologis dengan mengurangi rasa marah (Paramitasari & Alfian, 2012). Selanjutnya, McCullough, et al. (1998) menjelaskan bahwa memaafkan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam serta meningkatkan dorongan untuk berdamai dengan pihak yang menyakiti. Memaafkan diharapkan dapat menjadikan kenyamanan di antara pihak yang bersangkutan, seperti halnya rasa keadilan yang dipulihkan dengan tanggapan restoratif (pelibatan semua komponen yang bersangkutan untuk mencapai keadilan) menghasilkan rasa memaafkan yang tinggi (Wenzel & Okimoto, 2015). Tanggapan ini sangat diperlukan,

apalagi jika remaja tersebut sudah berhubungan dengan hukum pidana.

Remaja dipandang perlu dalam mengelola emosi, agar remaja dapat menahan kemarahan sehingga mudah dalam memaafkan. Penelitian yang dilakukan oleh Annisavitry dan Budiani (2017) menjelaskan bahwa semakin rendah kematangan emosi remaja, maka akan semakin tinggi perilaku agresivitas. Perilaku agresivitas timbul karena ketidakmampuan remaja dalam mengatasi konflik, sehingga remaja masih memiliki sedikit malu dan cenderung lebih sedikit motivasi untuk memaafkan (Riek & DeWit, 2018).

Perilaku memaafkan dapat diajarkan pada masing-masing individu. Memaafkan dapat ditanamkan pada diri sendiri, orang lain maupun situasi (Synder & Lopez, 2007). Memaafkan sebagai tanggapan atas pelanggaran tertentu (Bartholomaeus & Strelan, 2016), sehingga melalui memaafkan dapat membantu seseorang dalam mengurangi stress yaitu dengan meningkatkan emosi dan situasi positif (Harris, Thoresen, and Lopez, 2007). Intervensi memaafkan juga digunakan sebagai arti menerima dan melepaskan emosi negatif seperti marah, depresi, rasa bersalah, memudahkan dalam penyembuhan, pengembangan diri dan situasi interpersonal dalam berbagai situasi (Laufer, Yaira, Stephen & Solomon, 2009).

Perilaku memaafkan dapat mendatangkan banyak keuntungan bagi manusia. Alentina (2016) menjelaskan bahwa memaafkan dapat memberikan kesehatan baik secara fisik maupun psikis, memperbaiki hubungan dengan orang lain, memberikan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain serta merupakan suatu bentuk tindakan moralitas. McCullough (dalam Synder & Lopez, 2007) menjelaskan pula bahwa memaafkan dapat membebaskan individu dari respon negatif atas perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan oleh pelaku terhadapnya. Karremans, et al., (2003) menjelaskan bahwa memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui komitmen yang ada pada orang lain (interpersonal).

Remaja yang kurang dalam memaafkan akan mengalami masalah, terutama dalam kesehatan maupun hubungan dengan orang lain. Gani (2011) berpendapat bahwa orang yang kurang dalam memaafkan akan mengalami beberapa gejala yaitu tekanan darah tinggi, mudah terpicu marah, stress, tekanan jantung meninggi, depresi, cemas, merasa diri hampa, hubungan dengan orang lain kurang baik, sulit dalam menjalin persahabatan, dan pelarian pada minuman keras.

Rasa syukur dan memaafkan merupakan tanggapan psikologis positif terhadap kerugian dan manfaat yang dialami oleh individu. Rasa syukur dan memaafkan juga terkait dengan berbagai ukuran dalam menunjang kesejahteraan fisik dan psikologis (Bono & McCullough, 2006). Penelitian lain menunjukkan bahwa rasa syukur dan memaafkan secara unik berhubungan dengan faktor kerentanan emosional (Breen, Kashdan, Lenser, dan Frank, 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah rasa syukur dan memaafkan dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis pada remaja. Berdasarkan pada kajian literatur dan penelitian sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah rasa syukur dan memaafkan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis data dan pendekatan analisis kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Penelitian ini dilaksanakan di Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu seluruh SMA di Bantul. Peneliti memilih tempat tersebut karena dalam berita yang peneliti jelaskan sebelumnya pada bab 1, bahwa masih terdapat remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang belum maksimal dibuktikan dengan diberikannya skala uji coba yang mana hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mereka masih rendah. Oleh karena itu, peneliti memandang SMA tersebut tepat untuk dijadikan tempat penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang ada di SMA Se-Kecamatan Bantul yaitu terdiri dari 4 sekolah dengan jumlah keseluruhan remaja tersebut adalah 2.537 siswa. Teknik yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Berdasarkan teori yang mengacu pada Krecjhjie dan Morgan (1970) maka dengan jumlah populasi 2.537 sampel yang akan diambil adalah sejumlah 331.

Instrumen penelitian ini menggunakan skala, skala yang digunakan adalah skala kesejahteraan psikologis yang mengacu pada teori Ryff (1989) dengan 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, keyakinan memahami tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala rasa syukur mengacu pada teori Lin dan Yeh (2011) dengan 5 aspek yaitu berterima kasih kepada orang lain, berterima kasih kepada Tuhan, menghargai berkah, menghargai kesulitan, dan menghargai suatu peristiwa. Memaafkan mengacu pada teori Thompson, Synder dan Hoofman (2005) dengan 3 dimensi yaitu memaafkan diri sendiri, memaafkan orang lain dan memaafkan situasi.

Teknik validitas menggunakan validitas isi oleh 2 *expert judgement* (pendapat yang ahli) yang memiliki kompetensi di bidang keilmuan yang bersangkutan yaitu kesejahteraan psikologis, rasa syukur dan memaafkan, selanjutnya akan divalidasi dengan rumus Gregory. Uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Apabila nilai yang dihasilkan dibawah 0,3 maka item tersebut dinyatakan tidak reliabel.

1. Validitas

Uji validitas mengacu pada teori Gregory (2007), sedangkan kriteria rumus validitas isi dari Gregory ini dikaitkan dengan rumus korelasi (Setiawati, 2017). Hasil validasi yang diperoleh semua variabel menunjukkan

nilai "1", bahwa setiap variabel memiliki validitas yang sangat tinggi.

2. Hasil uji reliabilitas

Hasil yang diperoleh dari *Alpha Cronbach* bahwa setiap variabel dinilai memiliki reliabilitas yang tinggi. Adapun rinciannya yaitu untuk variabel kesejahteraan psikologis dengan nilai 0,855, sedangkan untuk rasa syukur dengan nilai 0,862, dan untuk variabel memaafkan dengan nilai 0,729.

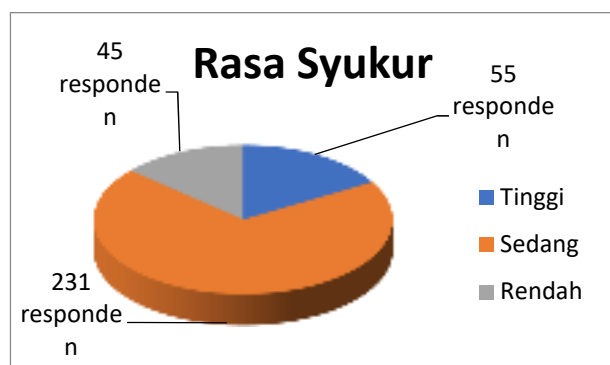
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Statistik Deskriptif

Data penelitian yang diperoleh dari hasil pengukuran skala pada Rasa Syukur, Memaafkan dan Kesejahteraan Psikologis untuk menggambarkan karakteristik secara umum pada masing-masing variabel. Penyajian pada statistik deskriptif ini meliputi nilai maksimal, nilai minimal, *mean* (M), dan standar deviasi (SD). Pengolahan data yang dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 16.00 for windows*, berikut rinciannya:

1.1. Rasa Syukur

Rasa syukur terdiri dari 30 butir pernyataan dengan total responden sebanyak 331. Variabel rasa syukur diperoleh nilai maksimum 119, nilai minimal 72, *Mean* (M) 95,42, dan Standar Deviasi 8.201. Untuk melihat tingkat tinggi, sedang dan rendah pada rasa syukur, maka dapat dilihat dari diagram dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Rasa Syukur

Penjelasan gambar 1 menjelaskan bahwa responden dalam variabel rasa syukur menunjukkan 55 memiliki nilai tinggi, 231 sedang dan 45 rendah. Artinya dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat rasa syukur yang sedang.

1.2. Memaafkan

Memaafkan terdiri dari 18 butir pernyataan dengan total responden sebanyak 331. Variabel memaafkan diperoleh nilai maksimum 72, nilai minimal

41, *Mean* (M) 52,53, dan Standar Deviasi 4.781. Untuk melihat responden yang memiliki nilai tinggi, sedang dan rendah. Maka untuk melihat nilai tersebut dapat diketahui dari gambar 2.

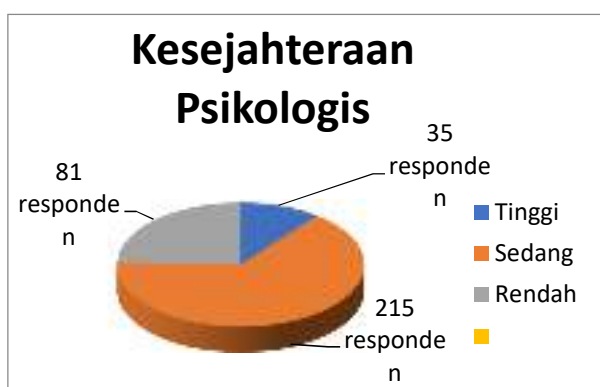


Gambar 2. Diagram Memaafkan

Dari gambar 2 menjelaskan bahwa responden dalam variabel memaafkan menunjukkan 16 responden memiliki nilai tinggi, 229 sedang dan 86 rendah. Artinya dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat memaafkan yang sedang.

1.3. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologi terdiri dari 36 butir pernyataan dengan total responden sebanyak 331. Variabel kesejahteraan psikologis diperoleh nilai maksimum 135, nilai minimal 81, *Mean* (M) 104,95, dan Standar Deviasi 9.302. Untuk melihat responden yang memiliki nilai tinggi, sedang dan rendah. Maka untuk melihat nilai tersebut dapat diketahui dari gambar diagram di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Kesejahteraan Psikologis

Dari gambar 3 menjelaskan bahwa responden dalam variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan 35 responden memiliki nilai tinggi, 215 sedang dan 81

rendah. Artinya dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat memaafkan yang sedang.

Kesimpulan dari hasil analisis deskriptif di atas menunjukkan bahwa kebanyakan remaja dalam penelitian ini memiliki rasa syukur, memaafkan dan kesejahteraan psikologis pada tingkat yang sedang. Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa rasa syukur dan memaafkan memiliki peran dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang terutama remaja. Maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan peran tersebut.

2. Uji Hipotesis

2.1. Uji Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,690. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis. Nilai *R square* = 0,476, sehingga hal ini dapat diartikan bahwa besarnya

pengaruh rasa syukur dan memaafkan sebesar 47,6% terhadap kesejahteraan psikologis dan 52,4% tersebut diasumsikan peneliti merupakan sumbangan pengaruh dari variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 2 menunjukkan bahwa F hitung = 148.943, dan signifikansi (p)=0,000, karena $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa model regresi diterima atau rasa syukur dan memaafkan secara bersama dapat memprediksi besarnya kesejahteraan psikologis.

Tabel 3 menjelaskan bahwa hasil uji hipotesis ini diperoleh nilai dengan Sig. 0,000. Demikian hasil yang diperoleh Sig. $< 0,05$ maka dapat diputuskan bahwa H_0 ditolak. Output SPSS menghasilkan harga koefisiensi X_1 sebesar 0,632 dan X_2 sebesar 0,362 serta bilangan konstantannya sebesar 25,682. Berdasarkan angka tersebut maka dapat disusun persamaan regresi berganda yaitu:

$$Y = a + bX_1 + b_2X_2$$

$$Y = 25,682 + 0,632X_1 + 0,362X_2 \quad (1)$$

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Ganda

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
| | | | | | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1 | .690 ^a | .476 | .473 | 6.755 | .476 | 148.943 | 2 | 328 | .000 |

a. Predictors: (Constant), Memaafkan, RasaBersyukur

b. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologi

Tabel 2. Model Regresi

| Model | | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|---------|-------------------|
| 1 | Regression | 13591.082 | 2 | 6795.541 | 148.943 | .000 ^a |
| | Residual | 14965.045 | 328 | 45.625 | | |
| | Total | 28556.127 | 330 | | | |

a. Predictors: (Constant), Memaafkan, RasaBersyukur

b. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologi

Tabel 3. Koefisien Korelasi

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. | Correlations | | |
|-------|----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|--------------|---------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | | Zero-order | Partial | Part |
| 1 | (Constant) | 25.682 | 4.676 | | 5.493 | .000 | | | |
| | Rasa Bersyukur | .632 | .059 | .557 | 10.770 | .000 | .675 | .511 | .430 |
| | Memaafkan | .362 | .101 | .186 | 3.595 | .000 | .539 | .195 | .144 |

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Persamaan regresi tersebut dapat diartikan:

- a. Jika konstanta sebesar 25,682; artinya jika X_1 dan X_2 nilainya 0, maka nilai Y adalah 25,682.
- b. Jika koefisiensi regresi X_1 sebesar 0,632; artinya jika variabel independen lain bernilai tetap dan X_1 mengalami kenaikan 1%, maka Y akan mengalami kenaikan 0,362.
- c. Jika koefisiensi regresi X_2 sebesar 0,362; artinya jika variabel independen lain bernilai tetap dan X_1 mengalami kenaikan 1%, maka Y akan mengalami kenaikan 0,632.

Jadi kesimpulan berdasarkan tabel 3 bahwa nilai Sig. 0,000 ($p < 0,05$) maka H_a diterima, artinya rasa syukur dan memaafkan secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu hal yang penting bagi remaja, karena perkembangan yang seimbang menjadikan individu lebih baik dalam proses perkembangan selama menjalani hidup. Apabila tingkat kesejahteraan psikologis remaja rendah, maka perkembangan remaja tersebut akan terganggu. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal, maka peneliti mengusulkan untuk lebih meningkatkan dalam hal rasa syukur dan memaafkan.

McCullough, et al. (2001) menjelaskan bahwa rasa syukur merupakan penguat moral, yang mana dengan mengekspresikan rasa syukur tersebut maka akan memberikan penguatan pada perilaku prososial di masa yang akan datang. Oleh karena itu, selain dapat memperbaiki hubungan positif dengan orang lain, juga akan memberikan gambaran pada individu tersebut dalam penguasaan lingkungan. Sehingga dapat memberikan sumbangan pada kesejahteraan psikologis remaja, terutama pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan.

Memaafkan juga dapat memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis yaitu dengan memaafkan lebih mungkin memiliki hubungan baik dan persaudaraan yang stabil (Worthington, et al., 2016). Oleh karena itu, persaudaraan tersebut bisa terjaga dengan baik tanpa memiliki rasa dendam. Dengan adanya memaafkan yang lebih baik, maka secara optimal dapat memenuhi salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain.

Penjelasan di atas, menguatkan bahwa rasa syukur dan memaafkan dapat memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan psikologis terutama pada remaja. Berdasarkan wawancara kepada subjek mengenai kegiatan harian mereka, yang mana saat mereka banyak mengucapkan banyak syukur maka hati mereka merasa tenang dan sedangkan apabila mereka banyak memaafkan maka mereka dapat mengurangi musuh dan memperbanyak teman dan kenalan. Maka remaja tersebut merasa sejahtera tanpa memiliki beban hidup yang berat. Maka dari penjelasan tersebut dapat membuktikan bahwa rasa syukur dan memaafkan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan dari penelitian yang telah dilaksanakan yaitu rasa syukur dan memaafkan secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Apabila dilihat dari masing-masing variabel, maka setiap variabel memiliki sumbangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Untuk melihat sumbangan dari masing-masing variabel maka dapat dilihat dengan korelasi parsial. Hasil dari sumbangan rasa syukur pada kesejahteraan psikologis dengan mengendalikan variabel memaafkan adalah 51,1 %. Selanjutnya, untuk melihat sumbangan dari variabel memaafkan pada kesejahteraan psikologis dengan mengendalikan variabel rasa syukur adalah 19,5 %. Selebihnya, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikendalikan peneliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alentina, Catya. (2016). *Memaafkan (Forgiveness) Dalam Konflik Hubungan Persahabatan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 2
- Annisavitry, Yadinda dan Budiani, Meita Santi. (2017). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Agresivitas pada Remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 04 (1). 1-6
- Bartholomaeus, Jonathan dan Strelan, Peter. (2016). Just world beliefs and forgiveness: The mediating role of implicit theories of relationships. *Journal of Personality and Individual Differences*, 96 106-110
- Bono, Giacomo dan McCullough, Michael E. (2006). Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly* Volume 20, Number 2
- Breen, William E., Kashdan, Todd B., Lerner, Monica L., Fincham, Frank D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *NIH Public Access*. 49(8): 932-937. doi:10.1016/j.paid.2010.07.033
- Christensen, L., Murphy, M., Allister, J., Atkinson, M., Bhargava, A., Brennan, S., Wolpert, M. (2012). Improving children and young people's mental health outcomes. Report of the Children and Young People's Health Outcome Forum – Mental Health Sub-Group. Downloadedat: <https://www.gov.uk/government/uploads/>

system/uploads/attachment_data/file/216853/CY P-Mental-Health.pdf

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social* (97), 143–156.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2007). Gratitude, subjective well-being, and the brain. In R.J. Larsen & M. Eid (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Froh Jeffrey J., Kashdan Todd B., Ozimkowskia Kathleen M. and Miller Norman. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. Kumar, V. G. 2008. Psychological stress and coping strategies of the parents of mentally challenged children. *The Journal of Positive Psychology* Vol. 4, No. 5, September 2009, 408–422
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., dan Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the Reduced Costs of Materialism In Adolescents. *Journal of Happiness Study*, 12, 289-302. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-010-9295-9>
- Gani, H. A. (2011). *Forgiveness therapy*. Yogyakarta: Kanisius Yogyakarta.
- Gregory, Robert J. (2007). *Psychological Testing: History, Principle, and Applications -5th ed.* United States of America: Pearson Internaational Edition.
- Harris, Alex H. S., Thoresen, Carl E. and Shane Lopez J. (2007). Integrating Positive Psychology in to Counseling: Why and (When Appropriate) How. *Journal of Counseling and Development*. 43. 85. 3-13.
- Hernandez, Rosalba., Bassett, Sarah M., Boughton, Seth W., Schuette, Stephanie A., Shiu, Eva W., dan Moskowitz, Judith T. (2017). Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions. *Journal SPECIAL SECTION: HEALTH AND EMOTION*. DOI: 10.1177/1754073917697824
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgiveness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397–407.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Killen, Alison and Macaskill, Ann. (2015). Using a gratitude intervention to enhance wellbeing in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16 (4), 947-964
- Kim, Shin Ye., Fouad, Nadya., Maeda, Hotaka., Xie, Hui., dan Nazan, Nashriq. (2017). Midlife Work and Psychological Well-Being: A Test of the Psychology of Working Theory. DOI: 10.1177/1069072717714538. [Journals.sagepub.com/home/jca](http://journals.sagepub.com/home/jca)
- Kompas. (2016). *Polisi Anggap Penganiayaan Rombongan Pelajar di Bantul sebagai Kenakalan Remaja*. <https://nasional.kompas.com/read/2016/12/14/18072041/polisi.anggap.penganiayaan.rombongan.pelajar.di.bantul.sebagai.kenakalan.remaja>.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Laufer, Avital., Raz-Hamama, Yaira., Levine, Stephen z., Solomon, Zahava (2009). Posttraumatic Growth in Adolescence: The Role of Religiosity, Distress, And Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4. 7. 862-880.
- Lin, Chih-Che dan Yeh, Yu-Chu. (2011). The Development of the “Inventory of Undergraduates’ Gratitude”. *Positive Traits Assessment*, pp 147-178
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.

- Miller, Lisa., Bansal, Ravi., Wickramaratne, Priya., Hao, Xuejun., Tenke, Craig E., Weissman, Myrna M., Peterson, Bradley S. (2014). Neuroanatomical Correlates of Religiosity and Spirituality: A Study in Adults at High and Low Familial Risk for Depression. *JAMA Psychiatry*. 71(2) :128-135. doi:10.1001/jamapsychiatry.2013.3067
- Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(02).
- Prabowo, Adhyatman. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*. Vol. 04 (02) hal. 246-260
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Psikologika*, 17(1), 27-38.
- Riek, B. M., & DeWit, C. C. (2018). Differences and similarities in forgiveness seeking across childhood and adolescence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(8), 1119-1132.
- Romain, Ahmad Jerome., Marleau, Jacques dan ^bAurélie, Baillot. (2018). Impact of obesity and mood disorders on physical comorbidities, psychological well-being, health behaviours and use of health services. *Journal of Affective Disorders*.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.065>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081
- Santrock, John W. (2010). *Life-span Development: thirteenth edition*. New York: Mc Graw Hill
- Setiawati, Farida Agus., (2017). *Statistik Terapan: Untuk Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Snyder, C. R. dan Lopes, S. 2007. *Positive Psychology The Scientific And Practical Explorations of Human Strengths*. University of Kansas, Lawrence. India.
- Sood, S., & Gupta, R. (2012). A study of gratitude and well being among adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (JHSS)*, 3(5), 35-38.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R. R., & Hoffman, L. (2005). Heartland Forgiveness Scale.
- Yi, Chin-Chun. (2013). *The Psychological Well-being of East Asian Youth*. Springer Dordrecht Heidelberg New York London, (E-Book). DOI 10.1007/978-94-007-4081-5
- Wenzel, Michael dan Okimoto, Tyler G. (2015). “We forgive”: A group’s act of forgiveness and its restorative effects on members’ feelings of justice and sentiments towards the offender group. DOI: 10.1177/1368430215586274
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological wellbeing above the big five facets Personality and Individual Differences, 46, 443–447.
- Wood, A. M., Joseph, S., dan Linley, P. A (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of social and clinical psychology*, 26 (9) 1076-1093
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Worthington, Everett L., JR., dan Sandage, Steven J. (2016). *Forgiveness and Spirituality in Psychotherapy: A Relational Approach*. DOI:10.1037/14712-000.