

Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di masa New Normal

Rina Rifayanti¹, Elda Trialisa Putri², Yolanda Sonia Cindy Putri³, Fira Ayu Yustia⁴

^{1,2,3}, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mulawarman

Email: ¹rina.rifayanti@fisip.unmul.ac.id, ²eldatrialisa@gmail.com,

³yolandasoniacindyputri@gmail.com, ⁴firayustia@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jan 3, 2021

Revised Jan 17, 2021

Accepted Feb 3, 2021

Keywords:

Psychological Well Being;

Hope;

Gratitude

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effect of psychological well-being and hope with gratitude during the New Normal. The hypothesis of this study is there an effect of psychological well-being and hope on gratitude. The approach used in this research is correlation and comparison. Gratitude is measured by The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) compiled by McCullough, Emmons and Tsang (2002). Psychological well-being is measured by Ryff's Psychological Well-Being Scale which is adapted from Enggar's (2015) research. Hope was measured using the Adult Hope Scale (AHS) by Snyder (2002). Based on the results of the analysis, it shows that $F_{count} > F_{table}$, which means that psychological well-being and hope have a very significant effect with the value of $F = 22,963$, and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that psychological well-being and expectations are able to predict gratitude or there is an effect of psychological well-being and hope on gratitude.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara kesejahteraan psikologis dan harapan dengan kebersyukuran di masa New Normal. Hipotesis penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi dan komparasi. Kebersyukuran diukur dengan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* yang disusun oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002). Kesejahteraan psikologis diukur dengan *Psychological Well-Being Scale* oleh Ryff yang diadaptasi dari penelitian Enggar (2015). Harapan diukur menggunakan *Adult Hope Scale (AHS)* oleh Snyder (2002). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan $F_{hitung} > F_{tabel}$ yang artinya bahwa kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran memiliki pengaruh yang sangat signifikan dengan nilai $F = 22.963$, dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Artinya kesejahteraan psikologis dan harapan mampu memprediksi kebersyukuran atau terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran.

Kata kunci

Kesejahteraan Psikologis;
Harapan;
Kebersyukuran

Corresponding Author:

Rina Rifayanti
Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Budaya
Universitas Mulawarman
Email: rina.rifayanti@fisip.unmul.ac.id

PENDAHULUAN

Pada awal bulan Desember 2019, diketahui terdapat satu wabah penyakit baru yang pertama kali ditemukan di Kota Wuhan ibu kota provinsi Hubei, China. Penyakit ini menyebabkan gangguan pernapasan akut. World Health Organization (WHO) menetapkan Covid-19 menjadi pandemi global pada tanggal 11 maret 2020. Penetapan status oleh WHO disebabkan oleh penyebaran yang begitu cepat dan luas, sehingga meningkatkan angka penderita Covid-19 (Jenewa, 2020). Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 (Buana, 2020). Meningkatnya jumlah kasus Covid-19, pemerintah menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk mencegah semakin meluasnya penularan Covid-19 yang diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020.

Ditengah kondisi pandemi Covid 19 yang menyebabkan perekonomian Indonesia menjadi sulit, membuat masyarakat berusaha mencari cara untuk melakukan pemenuhan terhadap kebutuhan sehari-hari. Sehingga pengalaman pada masa pandemi dapat menjadi cara untuk meningkatkan kebersyukuran bagi individu untuk mencapai kesejahteraan hidup dengan adanya harapan yang miliki setiap individu.

Emmons dan McCullough (2003) kebersyukuran merupakan suatu bentuk dari emosi yang kemudian ditunjukkan menjadi sebuah sikap, kebiasaan, sifat kepribadian dan bentuk moral yang baik yang dapat berpengaruh terhadap respon atau reaksi yang diberikan oleh seseorang dalam menghadapi suatu situasi. Kebersyukuran ditunjukkan oleh empat aspek yaitu intensitas, frekuensi, rentang dan kepadatan.

Valikhani (2019) menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan mediator stres dan kesehatan mental dan dapat mempengaruhi kualitas hidup. Wood, Joseph dan Maltby (2009) menyatakan bahwa rasa syukur memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan Ryff dan Keyes (1995) yang menyatakan kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu dapat mengeksplorasi potensinya secara maksimal sehingga dapat berfungsi dengan baik dan positif. kesejahteraan diri ditunjukkan dengan aspek penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain.

Snyder, Shane, Lopez. (2002) mengasumsikan bahwa harapan dapat mengarahkan pada tingkat kesejahteraan individu dalam mencapai tujuannya. Individu yang memiliki harapan dikatakan individu yang lebih kreatif, karena individu tersebut dinilai memiliki ketekunan dalam mengejar tujuan yang ingin dicapai. Harapan didefinisikan sebagai kemampuan yang dirasakan untuk menghasilkan jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan untuk memotivasi diri sendiri menggunakan jalur tersebut (Rand & Cheavens dalam Snyder & Lopez, 2002). Aspek harapan ditunjukkan oleh aspek tujuan, pola pikir, agensi berfikir, kombinasi pola pikir dan agensi berpikir.

Pada penelitian ini, peneliti memilih Berdasarkan rangkaian permasalahan yang diuraikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di Masa New Normal” pada dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian dari penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Adapun pendekatan yang digunakan adalah korelasi

dan komparasi yaitu suatu penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan keberadaan variabel yang diteliti yaitu variabel terikat kebersyukuran, variabel bebas kesejahteraan psikologis dan harapan.

Subjek utama adalah individu berusia 18-25 tahun sebanyak 300 orang yang berdomisili di Samarinda berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen berupa skala. Penelitian ini menggunakan tiga macam skala. Pertama adalah untuk alat ukur kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002). Selanjutnya, alat ukur kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being Scale* oleh Ryff yang diadaptasi dari penelitian Enggar (2015). Kemudian alat ukur harapan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Adult Hope Scale (AHS)* oleh Snyder (2002).

Prosedur Penelitian

Alur penelitian ini diawali dengan persiapan penelitian dan dilanjutkan dengan melakukan studi lapangan. Selanjutnya dilakukan identifikasi dan perumusan masalah dan menyusun studi literatur. Kemudian dilakuakn pengumpulan data

dengan memberikan skala kepada subjek yang diberikan melalui *Google Form*. Setelah pengumpulan data dilakukan pengolahan dan Analisa data yang kemudian dapat menentukan kesimpulan dan saran untuk peneliti selanjutnya.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda digunakan untuk membuktikan sejauh mana pengaruh kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran di masa *new normal*. Hasil analisis regresi linier berganda dapat diperkuat dengan adanya uji asumsi menggunakan bantuan komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 for windows. Tahapan dalam uji analisis regresi linier berganda adalah Uji Asumsi, Uji Normalitas, Uji Linieritas, Uji Multikolinieritas, Uji Homoskedastisitas, Uji Autokorelasi.

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah data antara lain dapat dilakukan dengan membandingkan probabilitas nilai *Kolmogorov-Smirnov* dengan sebesar 0.05 (5%). Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2004

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Kolmogrov-Smirnov Z | P |
|--------------------------|---------------------|-------|
| Kebersyukuran | 0.047 | 0.200 |
| Kesejahteraan psikologis | 0.038 | 0.200 |
| Harapan | 0.029 | 0.200 |

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat ditafsirkan sebagai berikut. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel perilaku agresif menghasilkan nilai $Z = 0.047$ dan $p = 0.200$ ($p > 0.05$). Hasil uji

berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir kebersyukuran adalah normal.

Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kesejahteraan psikologis menghasilkan nilai $Z = 0.038$ dan $p = 0.0200$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah

menunjukkan sebaran butir-butir kesejahteraan psikologis adalah normal.

Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel harapan menghasilkan nilai $Z = 0.029$ dan $p = 0.200$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir harapan adalah normal.

Uji asumsi linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

| Variable | F Hitung | F Tabel | P |
|--|----------|---------|-------|
| kebersyukuran – kesejahteraan psikologis | 1.261 | 3.02 | 0.087 |
| Kebersyukuran – harapan | 0.938 | 3.02 | 0.189 |

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat ditafsirkan sebagai berikut. Hasil uji asumsi linearitas antara variabel kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai F hitung $< F$ tabel yang artinya terdapat pengaruh antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis yang mempunyai nilai *deviant from linierity* $F = 1.261$ dan $p = 0.087 > 0.05$ yang berarti pengaruhnya dinyatakan linear.

Hasil uji asumsi linieritas antara variabel kebersyukuran dengan harapan dirimenunjukkan nilai F hitung $< F$ tabel yang

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas hubungan adalah bila nilai linear $p < 0.05$ maka hubungan dinyatakan linear, atau bila nilai *deviant from linierity* $p > 0.05$ maka hubungan dinyatakan linear.

artinya terdapat pengaruh antara perilaku Agresif dengan kontrol diri yang mempunyai nilai *deviant from linierity* $F = 0.938$ dan $p = 0.189 > 0.05$ yang berarti pengaruhnya dinyatakan linear.

Hasil Uji Multikolinearitas

Multikolinieritas merupakan suatu gejala yang terjadi pada sampel, pada salah satu asumsi regresi liner berganda adalah bahwa tidak terjadi korelasi yang signifikan antar variabel bebasnya (Umar, 2003).

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

| Variable | Tolerance | VIF | Keterangan |
|--|-----------|-------|---------------------|
| Kebersyukuran – kesejahteraan psikologis | 0.888 | 1.127 | Tidak multikolinear |
| Kebersyukuran – harapan | 0.888 | 1.127 | Tidak multikolinear |

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa nilai *koefisiensi tolerance* variabel kurang dari nilai 1 dan nilai VIF variable kurang dari nilai 10. Dengan demikian pada model regresi yang digunakan ini tidak terjadi multikolinieritas.

Hasil Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain.

Tabel 4. Hasil Uji Homoskedastisitas

| Variable | T Hitung | T Tabel | P | Keterangan |
|--------------------------|----------|---------|-------|---------------------------|
| Kesejahteraan psikologis | 0.053 | 1.968 | 0.910 | Tidak Heteroskedastisitas |
| harapan | -0.069 | 1.968 | 0.241 | Tidak Heteroskedastisitas |

Hasil uji homoskedastisitas pada tabel 4 didapatkan hasil bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas model regresi

dalam penelitian ini, karena seluruh nilai signifikansi yang diperoleh dari pengujian dengan metode *Glejser* diperoleh nilai α

lebih dari 0.05 terhadap *absolute residual* (*Abs_Res*) secara parsial dan nilai *t* hitung < *t* tabel, sehingga variabel independen layak

digunakan untuk memprediksi variabel dependen yang ada.

Uji Autokorelasi

Tabel 5. Hasil Uji Autokorelasi

| Durbin-Watson | dL | dU | Keterangan |
|---------------|--------|-------|-----------------------------|
| 2.186 | 1.8103 | 1.822 | Tidak terdapat Autokorelasi |

Uji autokorelasi dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya gejala autokorelasi antara variabel-variabel independen yang berasal dari data *time series*. Uji autokorelasi dapat dilakukan dengan Uji *Durbin-Watson*. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai *Durbin Watson* sebesar 2.186 dan nilai tersebut berada di antara *dU* dan $(4-dU)$, yakni $dU < d < 4-dU$. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi linear tersebut tidak terdapat

autokorelasi atau tidak terjadi korelasi di antara kesalahan pengganggu.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kesejahtraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran dewasa awal di masa *new normal*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda.

Uji Analisis Regresi Model Penuh

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

| Variable | F Hitung | F Tabel | R ² | P |
|---|----------|---------|----------------|-------|
| Kebersyukuran (Y) | | | | |
| Kesejahteraan psikologis(X ₁) | 22.963 | 3.02 | 0.129 | 0.000 |
| Harapan (X ₂) | | | | |

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan *F* hitung > *F* tabel yang artinya bahwa kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran memiliki pengaruh yang sangat signifikan dengan nilai *F* = 22.963, dan *p* = 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut bermakna bahwa kesejahtraan psikologis

dan harapan mampu memprediksi kebersyukuran atau terdapat pengaruh kesejahtraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran. Serta efektivitas sumbangsih pengaruh sebesar 12,9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Uji Analisis Model Bertahap

Tabel 7. Hasil Analisis Model Bertahap

| Variabel | Beta | T hitung | T tabel | P |
|--|-------|----------|---------|-------|
| Kesejahteraan psikologis (X ₁) | 0.299 | 5.312 | 1.968 | 0.000 |
| Kebersyukuran (Y) | | | | |
| Harapan (X ₂) | 0.123 | 2.185 | 1.968 | 0.030 |
| Kebersyukuran (Y) | | | | |

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa *t* hitung > *t* tabel yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara

kesejahtraann psikologis terhadap kebersyukuran nilai beta = 0.299, *t* = 5.312, dan *p* = 0.000. Kemudian pada harapan

terhadap kebersyukuran menunjukkan t hitung $> t$ tabel yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai $\beta = 0.123$, $t = -2.185$, dan $p = 0.030$.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)* oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002) untuk mengukur kebersyukuran, alat ukur kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being Scale* oleh Ryff yang diadaptasi dari penelitian Enggar (2015), dan alat ukur harapan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari *Adult Hope Scale (AHS)* oleh Snyder (2002) untuk mengukur harapan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan F hitung $> F$ tabel yang artinya bahwa kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran memiliki pengaruh yang sangat signifikan dengan nilai $F = 22.963$, dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal tersebut bermakna bahwa kesejahteraan psikologis dan harapan mampu memprediksi kebersyukuran atau terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran. Serta efektivitas sumbangsih pengaruh sebesar 12,9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Istiqlal (2018) yang meneliti tentang pengaruh *hope*, *perceived sosial support*, syukur dan faktor demografi kesejahteraan subjektif nelayan dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan taraf 0,000 ($\text{sig} > 0,005$) dengan demikian bahwa dapat dikatakan bahwa harapan dan kebersyukuran dapat diteliti bersama dengan kesejahteraan psikologis dengan memiliki nilai yang signifikan. Hal itu juga

sesuai dengan penelitian Asmarani (2018) misalnya yang meneliti tentang kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrah ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami hasil penelitian menunjukkan diperoleh $R = 0,441$ dengan $F_{hitung} = 10,522$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami terhadap kebersyukuran pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Untuk total koefisien determinasi sebesar 0,195 yang berarti bahwa sumbangan efektif dari kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial suami terhadap kebersyukuran pada ibu sebesar 19,5 % sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian yang dilakukan Ardiansyah (2019) menunjukkan hal yang berbeda setelah adanya mediasi dari kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara religiusitas dengan kebersyukuran yang dimediasi oleh kebersyukuran ($\beta = 0.025$; $p = 0.000$), kebersyukuran tidak dapat berperan sebagai mediasi dalam hubungan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2018) tentang pengaruh harapan dan kebersyukuran terhadap kesiapan menikah dewasa awal di kota Bandung hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh harapan terhadap kesiapan menikah sebesar 23,1%. Kebersyukuran juga memiliki pengaruh terhadap kesiapan menikah sebesar 17,7%. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara bersama-sama terdapat pengaruh harapan dan kebersyukuran terhadap kesiapan menikah sebesar 29,5%. Hasil penelitian ditemukan rendah pada dimensi kesiapan menikah yaitu *personal readiness for marriage*, rekomendasi untuk studi selanjutnya dapat meneliti faktor yang dapat meningkatkan dimensi tersebut.

Kartikasari (2013) menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebersyukuran individu, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, kepribadian, religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mampu membantu individu dalam meningkatkan pertumbuhan pribadi. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki perasaan bahwa diri itu tumbuh dan berkembang, terbuka untuk hal baru, menyadari kemampuan diri, serta melakukan perbaikan dalam diri dari waktu ke waktu. Hal ini juga didukung oleh penelitian dari (Wood, Joseph, & Maltby, 2009) bahwa rasa syukur menjadi hal yang penting bagi kesejahteraan psikologis individu. Hal tersebut mengartikan bahwa adanya kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap kebersyukuran yang dirasakan individu.

Studi yang dilakukan oleh Algoe (2008) juga menghasilkan kesimpulan bahwa individu yang berusaha individu yang berusaha tumbuh dan berkembang akan lebih positif dan terdorong untuk mengembangkan dan merawat hubungan yang baik. Orang yang terbiasa berbuat positif dalam hidupnya akan cenderung lebih mudah untuk dapat bersyukur. Individu yang memiliki kemampuan bersyukur juga lebih mudah untuk merasa diterima dan dicintai oleh orang lain sebaliknya apabila individu yang memiliki kemampuan bersyukur rendah cenderung kurang perhatian terhadap orang lain (McCullough, emmons, & Tsang, 2002). Rahmanita (2016) mengatakan bahwa kebersyukuran dipengaruhi faktor antusias, motivasi dan penerimaan. Penelitian yang dilakukan Krisnawati dan Sulistyarini (2015) menyebutkan hal yang berbeda. Menurut mereka keberhasilan kebersyukuran dipengaruhi faktor-faktor seperti, situasi kelompok yang menciptakan hubungan interpersonal yang dekat, terbentuknya rasa

saling percaya, berbagi pengalaman, mendukung, memahami, terbuka, umpan balik empati dan afirmasi positif. Penelitian Putri (2008), menyebutkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan adanya proses refleksi atas pengalaman yang dimiliki serta sharing tentang pengalaman masing-masing.

Mukhlis dan Koentjoro (2015) menyatakan bahwa kebersyukuran dipengaruhi adanya harapan yang baik di dalam diri seseorang sehingga dapat meningkatkan kebersyukuran. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah di dapatkan hasil pada harapan terhadap kebersyukuran menunjukkan t hitung $>$ t tabel yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai $\beta = 0.123$, $t = -2.185$, dan $p = 0.03$. Ciarocci dan Deneke (2006) menjelaskan bahwa harapan juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebersyukuran dan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parker, et al (2014) menjelaskan bahwa harapan juga berpengaruh kepada seseorang yang memiliki rasa bersyukur yang tinggi.

Berdasarkan deskripsi dan analisis di atas dapat dikemukakan bahwa pengaruh kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran memiliki pengaruh yang sangat signifikan di dukung oleh beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan adapun faktor lain yang mempengaruhi kebersyukuran menurut Sutanto, Faraz, Budiharto, & Muhliansyah (2020) bahwa faktor lain yang mempengaruhi kebersyukuran itu seperti, situasi kelompok yang menciptakan hubungan interpersonal yang dekat, terbentuknya rasa saling percaya, berbagi pengalaman, mendukung, memahami, terbuka, umpan balik empati dan afirmasi positif oleh sebab itu disarankan untuk kedepannya untuk mempertimbangkan hal diatas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan harapan terhadap kebersyukuran.

Saran yang dapat diberikan, harus tetap menjaga agar tetap dapat mempertahankan ataupun meningkatkan kesejahteraan psikologis dan harapan individu dalam menghadapi kondisi saat ini. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengukur kesejahteraan psikologis, harapan dan kebersyukuran dengan variable yang berbeda seperti dukungan sosial, penerimaan diri dan variable lainnya. Serta disarankan untuk memperluas atau memperbanyak subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, S. (2018). *The Science of Gratitude*. Diakses 30 Juni 2020 dari https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf
- Ardiansyah. (2019). Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Kebersyukuran. Magister of Psychology Graduate Program University of Muhammadiyah Malang (Tesis).
- Asmarani, F, F., Sugiasih, I. (2019). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi Vol. 1, 2019*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
- Burns, R. (2016). *Psychosocial Well-being*. Diakses 30 Juni 2020 dari https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-981-287-080-3_251-1
- Cavus, M. F dan Gokcen, A. Psychological capital: definition, components and effects. *British Journal of Education, Society & Behavioral Science*, 5(3): 255-255.
- Cheavens, J. S., & Stigen, C. L. (2012). *Hope theory and hope therapy*. Diakses 30 Juni 2020 dari https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-1-4419-1428-6_959
- Emmons, R. A dan 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.
- Engger. (2015). Adaptasi Ryff Psychological Well-Being Scale Dalam Konteks Indonesia. Skripsi Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma : Yogyakarta.
- Fauzziyah, R. G., & Akbar, D. S. (2016). Hubungan antara Hope dengan Psychological Well-being pada Anggota Great Muslimah Bandung. Prosiding diakses dari <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/4078/pdf>
- Garcia, J dan Alandete (2015) Does meaning in life predict psychological well being. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2): 89-98.
- Ghasempour, A., dkk. (2013). Happiness as a predictor of psychological well-being of male athlete students. *Annals of Applied Sport Science*, 1(2), 25-32.
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2017). Psychological Well-Being and Physical Health: Associations, Mechanisms, and Future Directions. *Emotion Review*, 10(1), 18-29
- Istiqlal, A. (2018). Pengaruh hope, perceived sosial support, syukur dan faktor demografi kesejahteraan subjektif nelayan. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah (Skripsi).

- Jahanara, M. (2017). Optimism, hope and mental health: optimism, hope, psychological well-being and psychological distress among students, university of pune, india. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 11(8), 452-455
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-100. DOI: 10.14689/ejer.2019.82.5
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An Adaptaion for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude. *Association for Psychological Science*, 17 (4), 281-285
- Moghadamfar, N., Amraei, R., Asadi, F., & Amani, O. (2018). The efficacy of acceptance and commitment therapy (act) on hope and psychological well-being in women with breast cancer under chemotherapy. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPn)*, 6(5), 1-7. DOI: 10.21859/ijpn-06051
- Ryff, C. D dan Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4): 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19(1), 11-28
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Sutanto, T. H., Faraz, Budiharto. S., Muhliansyah. (2020). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran dalam Meningkatkan Komitmen Afektif Karyawan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 195-204.
- Valikhani, A, dkk. (2019). The relationship between dispositional gratitude and quality of life: the mediating role of perceived stress and mental health. *Journal personality and individual differences*, 141: 40-46
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and Well-being: A Review and theoretical integration, *Clinical psychology Review*, 30, 890-905. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Wood, A. M., Joseph, S dan Maltby, J. (2009). Gratitude predict psychological well being above the big five facts. *Journal Personality and Individual Differences*, 46: 443-447.