

SYUKUR DAN HARGA DIRI DENGAN KEBAHAGIAAN REMAJA

Alissa Rosi Sativa
alissa.rosi.s@mail.ugm.ac.id
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Avin Fadilla Helmi
avinpsi@mail.ugm.ac.id
Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the correlation between gratitude and self-esteem with adolescent's happiness, the hypothesis stated that there is a correlation between gratitude and self-esteem with adolescents' happiness. This study used three scale, including happiness scale, gratitude scale and self-esteem scale. This study involved 163 students in tenth and eleventh grade of SMA Negeri in Yogyakarta as the subjects. Data were analyzed using multiple regression analysis with stepwise method. The result showed that (1) there is a significant relationship between gratitude and self-esteem with adolescents' happiness ($R=0,772$; $F=118,437$; $p=0,000$), (2) gratitude and self-esteem contribute in the amount of 59,7%, (3) gratitude contributes in the amount of 6,5%, and (4) self-esteem contributes in the amount of 53,2%. The results of this research suggest that gratitude and self-esteem contribute to increasing happiness, but self-esteem is a stronger predictor than gratitude.

Keywords: adolescents' happiness, adolescents, gratitude, self-esteem.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat (Argyle, 2001). Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang, baik atau luar biasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis (Froh, Bono, & Emmons, 2010).

Manfaat dan keuntungan yang didapat dari kebahagiaan membuat studi mengenai kebahagiaan mulai berkembang. Kebahagiaan banyak diteliti, tetapi kebanyakan penelitian tentang kebahagiaan hanya dilakukan pada orang dewasa dan masih sedikit yang mencakup pada anak-anak, maupun remaja (Chaplin, 2009; Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010; Gilham et.al, 2011).

Masa remaja adalah waktu dimana kesadaran sosial seseorang akan semakin tinggi dan masa munculnya tekanan sosial di setiap harinya, sehingga remaja dianggap sebagai populasi yang rentan atau *vulnerable* untuk mengalami masalah. Berbagai masalah dapat terjadi pada

masa remaja, karena tingkah laku remaja yang masih belum mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan (Willis, 2005). Kebahagiaan dapat membantu menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, karena kebahagiaan dapat menjadi anteseden atau stimulus berbagai keuntungan, contoh: kesehatan mental (Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010), sehingga kebahagiaan dianggap sebagai hal yang sangat penting pada remaja (Diener dalam Argyle, 2001).

Hasil *Focus Group Discussion* yang dilakukan menunjukkan bahwa dengan mencapai kebahagiaan, remaja mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan dapat memberikan motivasi, semangat, dan dorongan bagi remaja dalam menjalani berbagai kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Remaja juga akan lebih terdorong untuk berpikiran positif, tidak berprasangka buruk, dan lebih bersikap positif terhadap orang lain dan diri sendiri.

Sementara itu kondisi tidak bahagia dapat memberikan dampak negatif yang dapat mengganggu kehidupan. Remaja yang tidak bahagia akan memiliki kesedihan dalam dirinya yang dapat mempengaruhi orang di sekitarnya dengan negatif, selain itu menjadi sulit berkonsentrasi, tidak fokus dan senang menyendiri. Menurut Chaplin (2006) dampak yang lebih besar dari tidak bahagia yaitu munculnya depresi, stres, kecemasan dan penyimpangan perilaku. Dampak-dampak negatif ini pada kenyataannya masih banyak terjadi pada remaja dikarenakan remaja berada dalam masa penuh tekanan dan tuntutan sosial yang menyebabkan mereka rentan untuk mengalami masalah, terlebih jika remaja tidak bisa menemukan cara untuk menanggulangi tekanan dan tuntutan sosial tersebut. Dapat dilihat bahwa kebahagiaan merupakan suatu kondisi yang penting untuk dicapai karena dapat memberikan berbagai dampak positif dalam kehidupan.

Konsep kebahagiaan yang banyak digunakan adalah pendekatan hedonisme dan eudaimonisme, yang merupakan konseptualisasi dari *well-being* atau kesejahteraan (Deci & Ryan, 2008). Jayawickreme, Foregard dan Seligman (2012) membagi teori hedonism, eudaimonisme dan juga teori lain ke dalam tiga pendekatan utama, yaitu *Needing*, *Wanting*, dan *Liking*. Pendekatan *Needing* merupakan pendekatan menyatakan bahwa kebahagiaan berfokus pada memenuhi atau mengembangkan kemampuan, bakat dan kepribadian, sehingga individu dapat mengaktualisasi dirinya dan mencapai kehidupan yang diinginkan.

Berdasarkan pendekatan ini, kemudian disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu evaluasi kepuasan dan kemampuan individu terhadap berbagai dimensi yang berhubungan

dengan kesehatan, kebaikan serta fungsi diri yang penuh sebagai manusia, sehingga dapat merasakan kesejahteraan diri.

Pada pendekatan *Needing* ini salah satunya terdapat teori *psychological well-being*. Teori *psychological well-being* melihat kebahagiaan sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya yang meliputi dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, *personal growth*, penguasaan lingkungan, hubungan sosial yang positif dan otonomi (Ryff & Singer, 2008). Kebahagiaan dengan menggunakan teori ini akan menunjukkan kebahagiaan yang lebih dapat digeneralisasikan, lebih konsisten, memiliki makna yang lebih berarti dan lebih dalam (McMahan & Estes, 2011).

Penting bagi individu terutama remaja, untuk meningkatkan kebahagiaan dalam hidupnya, dan ada banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, salah satunya adalah syukur. Syukur adalah bentuk rasa berterimakasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima sesuatu dari pihak lain. Termasuk juga di dalamnya respon kegembiraan dan kecenderungan untuk melihat kehidupannya sebagai anugerah. Menurut Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) syukur memiliki hubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan, individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia.

Pada individu yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur. Kecemasan dan depresi diketahui lebih tinggi pada individu yang tidak bersyukur (McCullough, dalam Breckler, Olson, & Wiggins, 2006). Selain itu, syukur memunculkan emosi positif, kognitif positif dan memori yang positif pada individu, sehingga akan memunculkan evaluasi yang positif ketika individu mengevaluasi kehidupannya.

Tidak hanya syukur yang dapat meningkatkan kebahagiaan, tetapi juga harga diri. Harga diri adalah sikap individu terhadap dirinya sendiri, apakah individu menerima atau menolak dirinya, yang didasarkan pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Harga diri merupakan aspek kepribadian yang penting dalam kepribadian individu, karena harga diri mempengaruhi reaksi emosional individu ketika harga diri tinggi, sedang, atau rendah (Coopersmith, 1967).

Harga diri menentukan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, hubungan interpersonal individu, dan kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang dihadapi (Steinberg, 2011), sehingga harga diri akan membantu individu untuk mengatasi masalah dan

mencapai kebahagiaan diri. Harga diri akan memberikan kognitif yang positif pada individu, sehingga evaluasi kehidupan yang muncul pun akan positif.

Syukur dan harga diri merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan remaja, keduanya dapat membantu remaja untuk mengatasi berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi dalam kehidupannya. Kebahagiaan merupakan evaluasi mengenai dimensi-dimensi dalam kehidupannya, dan syukur serta harga diri akan membantu remaja untuk memberikan evaluasi kehidupannya yang lebih positif, sehingga remaja akan memiliki kebahagiaan yang tinggi pula.

METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berada di kelas X dan XI. Siswa yang berada di SMA termasuk pada remaja pertengahan, yaitu remaja yang berusia 15-18 tahun (Steinberg, 2011). Jumlah subjek yang besar mengakibatkan didapaknya aitem yang cukup akurat dan stabil (Azwar, 2012). Oleh karena itu jumlah subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah 163 subjek, dengan laki-laki sebanyak 83 subjek dan perempuan sebanyak 80 subjek.

Penelitian ini menggunakan tiga jenis skala, yaitu Skala Kebahagiaan, Skala Syukur dan Skala Harga Diri. Skala Kebahagiaan disusun oleh peneliti dengan menggunakan acuan teori *psychological well-being* dari Ryff & Singer (2008), yang terdiri dari enam aspek yakni tujuan hidup, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan sosial yang positif, *personal growth* dan otonomi. Skala ini melewati uji validitas isi Aiken's V untuk mengetahui sejauh mana elemen-elemen suatu instrumen pengukuran benar-benar relevan dan merepresentasikan dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Uji validitas ini dilakukan dengan memberikan rincian aspek, indikator perilaku dan aitem-aitem skala kepada 10 orang panel ahli, yaitu mahasiswa S2 magister profesi psikologi. Hasil perhitungan koefisien validitas Aiken's V ini didapatkan koefisien yang bergerak dari 0,375 – 0,95.

Setelah melewati uji validitas Aiken's V, skala diuji cobakan untuk mendapatkan reliabilitas alat ukur. Besar daya aitem yang dimiliki masing-masing aitem menjadi dasar untuk menyeleksi aitem dalam penelitian ini. Besar daya beda yang lolos adalah minimal 0,30, sehingga aitem yang memiliki koefisien $r_{xx} < 0,30$ akan digugurkan dan tidak disertakan dalam pengambilan data penelitian. Dari hasil uji coba, dihasilkan skala kebahagiaan yang terdiri dari

20 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,852. Di dalam skala terdapat empat pilihan jawaban yaitu, TD (Tidak Sesuai), KS (Kurang Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

Skala Syukur diterjemahkan dari *GRAT-short form* yang mengacu pada teori dari Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003), yang terdiri dari aspek *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasures* dan *appreciation of others*. Skala diuji cobakan untuk mendapatkan reliabilitas alat ukur. Besar daya aitem yang dimiliki masing-masing aitem menjadi dasar untuk menyeleksi aitem dalam penelitian ini. Besar daya beda yang lolos adalah minimal 0,30, sehingga aitem yang memiliki koefisien $r_{xx} < 0,30$ akan digugurkan dan tidak disertakan dalam pengambilan data penelitian. Dari hasil uji coba, dihasilkan skala kebahagiaan yang terdiri dari 13 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,776. Di dalam skala terdapat empat pilihan jawaban yaitu, TD (Tidak Sesuai), KS (Kurang Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

Skala Harga Diri berdasarkan pada hasil adaptasi *SEI-short form (Self Esteem Inventory-short form)* yang dilakukan oleh Azwar (dalam Helmi, 1995). Skala ini disusun dari Coopersmith (dalam Robinson & Shaver, 1973) dengan menggunakan empat aspek, yaitu pengabaian dan keberartian diri, kepemimpinan dan prestasi, orang tua dan keluarga, serta asertivitas. Keempat aspek dari harga diri ini diuraikan ke dalam 23 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,843, dimana setiap aitemnya akan memiliki empat pilihan jawaban yaitu, TD (Tidak Sesuai), KS (Kurang Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan analisis regresi ganda. Analisis regresi ini dilakukan dengan metode *stepwise* untuk dapat melihat prediktor mana yang memiliki korelasi tertinggi dengan variabel dependen, sehingga dapat diketahui prediktor mana yang memprediksi variabel dependen (Field, 2009), sehingga dapat diketahui di antara syukur dan harga diri mana yang memiliki korelasi tertinggi dengan kebahagiaan, serta berapa sumbangan efektif masing-masing variabel.

HASIL

Data yang didapatkan dalam penelitian ini dihitung dan menghasilkan deskripsi data penelitian yang berupa data skor hipotetik dan data skor empirik. Deskripsi data ini terdiri dari empat macam skor yaitu, skor minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Variabel kebahagiaan memiliki deskripsi skor hipotetik sebagai berikut, skor minimum sebesar 20, maksimum sebesar 80, mean sebesar 50, dan standar deviasi sebesar 10, sedangkan skor

empiriknya, skor minimum sebesar 39, maksimum sebesar 78, mean sebesar 62,29 dan standar deviasi sebesar 6,607.

Variabel syukur memiliki deskripsi skor hipotetik yaitu, skor minimum sebesar 13, maksimum sebesar 52, mean sebesar 32,5 dan standar deviasi sebesar 6,5, sedangkan skor empiriknya, skor minimum sebesar 33, maksimum sebesar 52, mean sebesar 43,64 dan standar deviasi sebesar 3,829.

Variabel harga diri memiliki deskripsi skor hipotetik sebagai berikut, skor minimum sebesar 23, maksimum sebesar 92, mean sebesar 57,5 dan standar deviasi sebesar 11,5, sedangkan skor empiriknya, skor minimum sebesar 42, maksimum sebesar 82, mean sebesar 64,60 dan standar deviasi sebesar 8,157.

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis regresi ganda dengan metode *stepwise*, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa $F=118,347$, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) dan nilai koefisien regresi (R) sebesar 0,772. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, ada hubungan yang signifikan antara syukur dan harga diri dengan kebahagiaan.

Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,597 menunjukkan bahwa kedua variabel syukur dan harga diri secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif atau kontribusi sebesar 59,7%. Sisanya yaitu sebesar 40,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan. Sumbangan efektif yang diberikan oleh syukur yaitu sebesar 6,5% sedangkan sumbangan efektif yang diberikan harga diri terhadap kebahagiaan sebesar 53,2%.

Selain besar sumbangan efektif, didapatkan nilai konstanta sebesar 9,541. Nilai koefisien regresi atau beta dari harga diri sebesar 0,479, dan nilai koefisien regresi atau beta dari syukur sebesar 0,500. Nilai-nilai ini kemudian dimasukkan ke dalam persamaan yang menghasilkan persamaan garis regresi yang berupa: $Kebahagiaan = 9,541 + 0,479 \text{ Harga Diri} + 0,500 \text{ Syukur}$.

DISKUSI

Berdasarkan perbandingan skor hipotetik dan skor empirik data penelitian, diketahui bahwa mean empirik pada ketiga variabel menunjukkan skor yang lebih tinggi daripada mean hipotetik. Hasil perbandingan ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat kebahagiaan, syukur dan harga diri yang tinggi.

Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa syukur dan harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Hasil ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat ditentukan oleh syukur dan harga diri, semakin tinggi tingkat syukur dan harga diri maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan. Syukur dan harga diri memberikan sumbangan sebesar 59,7% terhadap kebahagiaan, sedangkan sisanya yaitu sebesar 40,3% didapatkan dari variabel-variabel lain di luar syukur dan harga diri seperti pola asuh, religiusitas, budaya, kepribadian masing-masing individu dan lain sebagainya. Sumbangan kontribusi masing-masing variabel adalah sebagai berikut, untuk variabel harga diri memberikan sumbangan sebesar 53,2% sedangkan syukur memberikan sumbangan sebesar 6,5% terhadap kebahagiaan.

Persamaan garis regresi yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu, $Kebahagiaan = 9,541 + 0,479 \text{ Harga Diri} + 0,500 \text{ Syukur}$. Berdasarkan persamaan tersebut diketahui kebahagiaan sebesar 9,541 dengan asumsi harga diri dan syukur sama dengan nol. Peningkatan harga diri sebesar satu satuan akan meningkatkan kebahagiaan sebesar 0,479 dengan asumsi variabel syukur bernilai tetap, sedangkan peningkatan syukur sebesar satu satuan akan meningkatkan kebahagiaan sebesar 0,500 dengan asumsi variabel harga diri bernilai tetap. Hasil ini menjelaskan bahwa kedua variabel yakni harga diri dan syukur memprediksi kebahagiaan dan memiliki hubungan yang positif.

Hasil perhitungan sumbangan kontribusi masing-masing variabel menunjukkan bahwa harga diri memiliki sumbangan yang jauh lebih besar (53,2%) jika dibandingkan dengan variabel syukur (6,5%). Harga diri yang merupakan penilaian dan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri mempengaruhi reaksi emosional dan juga sikap-sikap dari individu itu sendiri. Jika individu memiliki penilaian dan sikap yang positif, maka ketika individu mengevaluasi kehidupannya, individu akan memberikan evaluasi yang positif pula.

Dalam aspek-aspek kebahagiaan, evaluasi yang dilakukan yaitu pada aspek kehidupan yang berkisar pada bagaimana individu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif, mengembangkan dirinya, menyusun tujuan hidupnya, menyesuaikan dirinya, dan menjadi individu yang mandiri, sehingga ketika harga diri individu tinggi, maka evaluasi ini tinggi dan kemudian tingkat kebahagiaan individu juga tergolong tinggi.

Ada banyak hasil penelitian yang menyatakan hal yang sama, yaitu bahwa harga diri memiliki korelasi yang kuat dengan kebahagiaan. Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki

harga diri yang rendah (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Purnama, 2007; Farzaee, 2012; Gray, Chamrathirong, Pattaravanich, & Prasartkul, 2013).

Individu dengan harga diri yang tinggi lebih tidak depresi, baik yang secara umum atau spesifik sebagai respon dari kejadian yang mendorong trauma dan stress. Hal ini dikarenakan harga diri menolong individu untuk menanggulangi stress dan kesulitan yang dihadapi. Harga diri tinggi dapat menjadi persistensi atau ketahanan individu ketika menghadapi potensi kegagalan sebagai bentuk strategi adaptif, individu akan lebih responsif terhadap isyarat situasional yang dihadapi sehingga akan lebih mudah bagi individu untuk menyesuaikan diri dan meningkatnya tingkat kebahagiaan individu (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003).

Hasil ini didukung juga oleh penelitian yang dilakukan di Thailand bahwa harga diri yang tinggi memiliki korelasi yang tinggi dan kuat secara statistik dengan kebahagiaan. Semakin tinggi tingkat harga diri, maka semakin bahagia remaja tersebut (Gray, Chamrathirong, Pattaravanich, & Prasartkul, 2013).

Purnama (2007) juga menunjukkan hasil bahwa harga diri memiliki hubungan dengan kebahagiaan remaja. Semakin tinggi dan positif harga diri remaja maka akan lebih mudah bagi remaja tersebut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, berperilaku aktif, ekspresif, cenderung sukses dalam bidang akademis, dan kehidupan sosialnya, sehingga remaja mendapatkan kepuasan hidup. Farzaee (2012) juga menunjukkan hal yang sama bahwa harga diri memprediksi kebahagiaan ($r=0,80$).

Dalam masa remaja, harga diri memiliki peranan yang penting karena masa remaja merupakan masa dimana individu membentuk identitas dan konsep dirinya. Selain itu harga diri juga membantu remaja untuk menghadapi lingkungannya baik di sekolah, keluarga dan sosialnya. Remaja dengan harga diri yang tinggi akan lebih mudah untuk mengatasi berbagai situasi dan lingkungan yang dihadapi, karena remaja memandang dirinya mampu untuk menghadapi situasi apapun yang sulit atau untuk menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain.

Syukur juga secara signifikan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan remaja. Syukur merupakan suatu emosi, sikap dan juga aktivitas kognitif, ketika individu bersyukur maka akan memunculkan emosi, sikap dan kognitif yang positif. Munculnya emosi, sikap dan kognitif yang positif ini memberikan dampak kepada individu, sehingga ketika individu mengevaluasi berbagai

dimensi dalam kehidupannya maka evaluasi-evaluasi tersebut juga akan menjadi evaluasi yang positif dan kebahagiaan individu juga akan meningkat.

Sesuai dengan yang dinyatakan oleh Froh, Yurkewicz, dan Kashdan (2009), bahwa jika individu memiliki sikap bersyukur yang tinggi maka akan mengindikasikan kebahagiaan, optimism, munculnya perilaku prososial, dukungan sosial dan sebagainya, sehingga syukur menjadi faktor yang melengkapi remaja dalam mencapai *flourishing*. Froh, Emmons, Card, Bono, dan Wilson (2011) juga menyatakan hal yang sama, bahwa syukur memotivasi generasi muda termasuk remaja untuk mencapai *flourishing*. Individu akan termotivasi untuk memenuhi kebutuhan dasar dari pengembangan diri, hubungan sosial dan komunitas.

Syukur sebagai respon psikologis yang positif memberikan keuntungan interpersonal. Syukur menyebabkan munculnya emosi positif yang dapat membantu untuk mengeratkan hubungan sosial individu, dimana hubungan sosial juga merupakan aspek dari kebahagiaan (Bono & McCullough, 2006). Wood, Josep, dan Maltby (2009) mendukung pernyataan ini dengan menyatakan bahwa syukur termasuk salah satu prediktor yang penting sekaligus unik dalam *psychological well-being*. Syukur memprediksi *personal growth*, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Meskipun begitu, syukur tidak memprediksi otonomi dan penguasaan lingkungan yang juga merupakan aspek *psychological well-being* atau kebahagiaan.

Namun, jika dilihat dari hasil presentase sumbangan kontribusi syukur terhadap kebahagiaan, syukur memiliki presentase yang tergolong kecil dibandingkan dengan harga diri, yaitu sebesar 6,5%, menunjukkan bahwa dalam penelitian ini syukur tidak memiliki kontribusi yang terlalu besar dalam kebahagiaan remaja. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Caunt, Franklin, Brodaty, dan Brodaty (2012) bahwa syukur tidak merepresentasikan dengan baik untuk menjadi faktor pendukung kebahagiaan. Syukur memiliki hubungan dengan kebahagiaan, tetapi masih ada faktor lain yang memiliki hubungan yang lebih kuat untuk menjadi faktor kebahagiaan, sehingga syukur bukan menjadi faktor yang kuat untuk memprediksi kebahagiaan.

Toussaint dan Friedman (2008) menyatakan bahwa syukur memiliki hubungan dengan kebahagiaan, namun tidak secara langsung dan harus melalui suatu mekanisme. Syukur dimediasi terlebih dahulu oleh afek dan *belief*, kemudian baru mempengaruhi kebahagiaan, sehingga dalam hubungan syukur dan kebahagiaan ada mediator di antaranya yang menyebabkan kontribusi syukur terhadap kebahagiaan tidak menjadi terlalu besar.

Dari diskusi hasil penelitian di atas terbukti bahwa syukur dan harga diri secara bersama-sama merupakan prediktor positif dari kebahagiaan. Semakin tinggi tingkat syukur dan harga diri pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja. Ketika remaja memiliki rasa berterimakasih terhadap segala sesuatu dalam hidupnya, maka remaja akan semakin bahagia, karena remaja memandang hidupnya sebagai sesuatu yang positif, remaja juga akan memunculkan respon yang positif ketika remaja menghadapi situasi serta masalah yang mungkin muncul dalam hidupnya. Hal ini dapat menyebabkan remaja memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Begitu juga dengan harga diri, ketika remaja memiliki pandangan dan sikap yang positif terhadap dirinya, maka remaja akan merasa positif terhadap dirinya, lebih konsisten dalam menjalani kehidupannya, memiliki kepercayaan diri dalam melakukan sesuatu, serta lebih baik dalam merespon berbagai situasi yang menyebabkan remaja menjadi individu lebih adaptif.

Kebahagiaan di Indonesia tidak bisa dilepaskan dari budaya kolektivisme dan religiusitas, hal ini karena mayoritas masyarakat Indonesia beragama dan memegang teguh agamanya, masyarakat Indonesia juga menganggap penting untuk membangun hubungan sosial. Hidup yang panjang dan bahagia merupakan potensi kehidupan yang baik di masa depan, oleh karena itu individu selalu berusaha untuk mencapai hal yang diinginkan supaya dapat bahagia.

Kebahagiaan remaja merupakan kondisi saat remaja memiliki tujuan hidup, hubungan sosial yang positif, menerima dirinya, memiliki otonomi, menguasai lingkungannya dan selalu mengembangkan dirinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Namun begitu, posisi remaja yang berada dalam masa transisi menyebabkan remaja termasuk dalam populasi yang rentan untuk sulit mencapai kondisi-kondisi tersebut, dan mengalami masalah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur dan harga diri bersama-sama memunculkan emosi positif, mood positif, dan juga kognitif positif. Hal ini akan membantu remaja untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi dalam hidupnya yang mungkin dihadapi, karena remaja adalah individu yang rentan untuk mengalami masalah dan ketidakbahagiaan. Selain itu, syukur dan harga diri akan menyebabkan remaja memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya, dan memiliki kebahagiaan yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor & Francis Group.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in The Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bono, G. & McCullough, M.E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158.
- Breckler, S.J., Olson, J.M., & Wiggins, E.C. (2006). *Social Psychology Alive*. Belmont, CA: Thomson Higher Education.
- Froh, J.J, Bono, G., & Emmons, R.A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation Emotion*, 34, 144–157.
- Caunt, B.S, Franklin, J., Brodaty, N.E, & Brodaty H. (2012). Exploring the Causes of Subjective Well-Being: A Content Analysis of Peoples' Recipes for Long-Term Happiness. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-012-9339-1, 1-25.
- Chaplin, L.N, Bastos, W., & Lowrey, T.M. (2010). Beyond brands: Happy adolescents see the good in people. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 342-354.
- Chaplin, T.M. (2006). Anger, Happiness and Sadness: Associations with Depressive Symptoms in Late Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(6), 977-986.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Farzaee, N. (2012). Self-esteem and social support vs. student happiness. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(9), 1908-1915.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS 3rd ed*. Dubai: SAGE Publications.
- Froh, J.J, Emmons, R.A., Card, N.A., Bono, G., & Wilson, J.A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289–302.
- Froh, J.J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Gillham, J., Adams-Deustch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M.E.P. (2010). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.

- Gray, R.S., Chamrathirong, A., Pattaravanich, U., & Prasartkul, P. (2013). Happiness among adolescent students in Thailand: Family and non-family factors. *Social Indicator Research*, 110, 703-719.
- Helmi, A.F. (1995). Strategi adaptasi yang efektif dalam situasi kepadatan sosial. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M.J.C., & Seligman, M.E.P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342.
- McMahan, E.A. & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 103, 93–108.
- Purnama, A. (2007). Kebahagiaan remaja ditinjau dari harga diri dan nilai materialisme. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Robinson, J.P. & Shaver, P.R. (1973). *Measures of Social Psychological Attitudes*. Michigan: Institute for Social Research.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Steinberg, L. (2011). *Adolescence 9th ed*. New York: McGraw-Hill.
- Toussaint, L. & Friedman, P. (2008). Forgiveness, gratitude, and well-Being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10, 635–654.
- Willis, S.S. (2005). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Watkins, P.C, Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 5, 431-452.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.