



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 9012-9025

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar

Ario Manurung^{1✉}, Nancy Naomi G.P Aritonang²

Program Studi Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Email : srimuliahutagaol@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui "pengaruh gratitude terhadap psychological well being pada siswa Asrama SMA Swasta Assisi Siantar. Subjek penelitian ini adalah Siswa/i Asrama SMA Swasta Assisi Siantar dari kelas 1 sampai dengan kelas 3 SMA. Dimana populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i Asrama SMA Swasta Assisi Siantar seanyak 98 siswa/i. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 98 siswa/i. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala psikologi, Skala psikologi adalah prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji regresi linear. Berdasarkan dari hasil pengujian statistik yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya terdapat pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being pada siswa Asrama SMA Swasta Assisi Siantar. Pengaruh yang diberikan oleh variabel Gratitude. terhadap variabel Psychological Well-Being bersifat negatif, artinya semakin tinggi Psychological Well-Being maka semakin tinggi juga Gratitude

Kata Kunci: *Gratitude, Psychological Well-Being (PWB), Siswa*

Abstract

The purpose of this study was to determine "the effect of gratitude on psychological well being in Assisi Siantar Private High School Dormitory students. The subjects of this study were Assisi Siantar Private High School Dormitory Students from grade 1 to grade 3 of SMA. Where the population in this study were the Assisi Siantar Private High School Dormitory students as many as 98 students. The sampling technique in this study was total sampling with a total of 98 students. Total sampling is a sampling technique where the number of samples is equal to the population. The data collection technique used to obtain data in this study is by using a psychological scale. A psychological scale is a data collection procedure that reveals a psychological construct or concept that describes aspects of an individual's personality. The research data were processed and analyzed using descriptive analysis and inferential statistics. Descriptive analysis is carried out by describing the data that has been collected without making general conclusions while inferential analysis is carried out by testing the research hypothesis using a linear regression test. Based on the results of the statistical tests that have been carried out, it can be concluded that H_0 is accepted and H_a is rejected, meaning that there is an influence of Gratitude on Psychological Well-Being in Assisi Siantar Private High School Dormitory students. The influence exerted by the Gratitude variable on the Psychological Well-Being variable is negative, meaning that the higher the Psychological Well-Being, the higher the Gratitude. Keywords: *Gratitude, Psychological Well-Being (PWB), Students*

PENDAHULUAN

Siswa adalah mereka secara khusus diserahkan oleh orang tua untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berahlak dan mandiri (Banjarnahor, 2020). Menurut Sunarto (dalam Pridayati & Indrawati, 2019) sekolah merupakan bangunan atau Lembaga untuk belajar dan mengajar serta tempat memberi dan menerima pelajaran. SMA Swasta Asissi Siantar merupakan salah satu sekolah yang menjadi lembaga pendidikan tempat siswa sebagai generasi penerus bangsa untuk menimba ilmu.

Sebagai bagian dari Lembaga Pendidikan, siswa mempunyai hak dan kewajiban yang harus diwujudkan sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan. Adapun hak siswa yang diatur dalam Undang- Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional, sebagai berikut: a) mendapatkan Pendidikan agama sesuai dengan agama yang dianutnya dan diajarkan oleh pendidik yang seagama. b) mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya. Oleh karena itu, diadakan kegiatan ekstrakurikuler. c) mendapatkan beasiswa bagi yang berprestasi yang orang tuanya tidak mampu membiayai pendidikannya (Akbar, 2018). d) mendapatkan biaya Pendidikan bagi mereka yang orang tuanya tidak mampu membiayai

pendidikannya. e) pindah ke program Pendidikan pada jalur dan satuan Pendidikan lain yang setara. f) menyelesaikan program Pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak menyimpang dari ketentuan batas waktu yang ditetapkan.

Selain hak, siswa juga memiliki kewajiban yang juga diatur dalam Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, sebagai berikut: a) menjaga norma-norma pendidikan untuk menjamin keberlangsungan proses dan keberhasilan pendidikan. b) ikut menanggung biaya penyelenggaraan pendidikan, kecuali bagi peserta didik yang dibebaskan dari kewajiban tersebut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku (Salsabila, 2022).

Dalam menjalankan tugasnya, siswa memiliki berbagai perbedaan satu sama lain secara khusus bagi mereka yang tinggal bersama dengan orang tua dengan yang tinggal di asrama. Sekolah berasrama merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan yang lebih tinggi dalam hal pembangunan karakter, pengembangan kepribadian, dan penanaman nilai-nilai hidup jika dibandingkan dengan sekolah reguler. Siswa yang tinggal bersama orang tua cenderung bebas dalam menentukan aktivitasnya, mereka yang tinggal di rumah biasa membaur dengan orang, baik itu dengan yang masih sekolah, atau yang sudah selesai sekolah bahkan yang yang tidak sekolah sekalipun (Prameswari et al., 2022).

Berbeda dengan siswa yang tinggal di asrama, dimana mereka lebih terikat dengan berbagai peraturan yang harus ditaati menyangkut dampak positif di kehidupan siswa, hal ini dikarenakan siswa yang berasrama kebanyakan datang dari luar daerah. Sekolah asrama menjadi pilihan para orang tua karena sekolah asrama memberikan jaminan untuk anak-anak agar memperoleh pendidikan yang baik sekaligus dapat terkontrol (Wakhidah, 2020). Selain itu anak-anak yang tinggal di asrama dapat bersosialisasi di lingkungan yang lebih kondusif. Keberadaan berbagai fasilitas yang ditawarkan oleh pihak sekolah membantu siswa untuk menyalurkan bakat serta minatnya dengan baik. Para orang tua memasukan anak di sekolah berbasis asrama memiliki harapan supaya memiliki waktu yang efektif untuk belajar dan menjadi anak yang disiplin dengan adanya peraturan ketat yang dilakukan oleh sekolah asrama tersebut (Sari, 2020).

Secara garis besar siswa yang sekolah di SMA Swasta Assisi Siantar sudah memasuki tahap perkembangan pada masa remaja. Setiap manusia berkembang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan tugas yang harus dilaksanakan oleh masing-masing individu. Pada tahapan perkembangan remaja masa transisi dalam rentang kehidupan manusia menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut (Hurlock, 1980) semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penguasaan

sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa (Panjaitan, 2021).

Pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Berbagai transisi pada setiap tahapan perkembangan dilewati oleh individu, salah satunya adalah transisi sekolah.

Psychological well-being adalah sebagai kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu. Kemampuan tersebut dapat diupayakan dengan cara memfokuskan pada realisasi diri (Edelweiss, 2020).

Tingkat psychological well-being menggambarkan keadaan Kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental dapat di pahami melalui kemampuan menghadapi tantangan yang di hadapinya, merasakan emosi positif, serta mengenal dan mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya (Audina, 2022). Siswa merasa tenang, dapat mengikuti pelajaran dengan baik, dapat mengontrol emosi dengan baik merupakan perwujudan psychological well-being secara positif atau tinggi pada siswa. Sebaliknya siswa yang memiliki psychological well-being negatif atau rendah cenderung keadaan mental yang kurang sehat terlihat dari adanya gangguan belajar, kontrol emosi yang buruk, agresif, dan berperilaku semaunya.

Gratitude (kebersyukuran) memiliki banyak keterkaitan dengan dimensi psychological well-being yaitu penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Rasa bersyukur adalah suatu keadaan menyadari dan merasakan bersyukur atas hal-hal baik yang terjadi. Jeffery Froh (Kusumawati et al., 2022) menyatakan bahwa sejak 2006 di United States telah menerapkan pembelajaran bersyukur pada siswa siswi nya karena kebersyukuran dan penerimaan diri menjadi fenomena yang penting bagi seorang siswa. Tujuan dibentuknya program tersebut bukan hanya membuat siswa memiliki perilaku yang baik maupun kesehatan mental melainkan agar siswa mengerti betapa pentingnya untuk memahami kebermaknaan hidup.

Aspek-aspek Gratitude menurut Mc Cullough, Emmons, & Tsang (dalam Hernawati, 2020) yaitu intensity (intensitas) adalah adanya perasaan intens karena emosi positif dari rasa bersyukur, frequency (frekuensi) adalah seberapa sering seseorang individu merasakan bersyukur, span (rentang waktu) adalah seseorang individu yang bersyukur pada kondisi dan waktu tertentu di kehidupannya, dan density (kepadatan) adalah seberapa banyak individu merasa bersyukur akan hal-hal tertentu dan kepada siapa rasa bersyukur diungkapkan.

Apasaja yang terjadi di dalam hidup setiap individu pasti dihadapkan akan suatu permasalahan, tentang hidup dan musibah, hal ini yang membuat individu tidak memiliki rasa kebersyukuran, tertekan, mengeluh dan putus asa. Namun, Peterson dan Seligman (2004) mengatakan bahwa dalam ketidakberdayaan manusia, sebenarnya manusia selalu memiliki kesempatan untuk hidup lebih positif, seperti yang bisa dilakukan manusia untuk hidup secara positif yang dengan rasa bersyukur.

Banyak hal-hal yang terjadi yang masih bisa disyukuri, seperti bersyukur masih bisa menghirup udara yang segar, bersyukur masih bisa melihat orang-orang yang dikasihi, dan bersyukur memiliki orang tua yang peduli sehingga membuat yang terbaik terhadap anaknya. Peterson dan Seligman (dalam Rohman & Fauziah, 2023) dengan meningkatkan kebersyukuran bahkan untuk hal kecil pun akan membuat seseorang melihat hidup adalah suatu anugerah. Mc Millen (dalam Hernawati & Eriany, 2020) mengatakan bahwa ketika melihat dan merasakan penderitaan adalah suatu yang positif, maka seseorang akan dapat meningkatkan kemampuan coping yang baru baik secara sadar maupun tidak sadar, dapat melihat timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang kearah yang lebih positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Marks & Lambert (dalam Syaputra, 2021) pada responden yang berusia 19 sampai 65 tahun menyatakan bahwa wanita ataupun pria yang belum menikah memiliki psychological well-being yang rendah daripada wanita yang menikah karena mereka cenderung depresi dan tidak bahagia serta kurang mampu menerima diri sendiri. Sedangkan pada penelitian ini ditemukan bahwa psychological wellbeing wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah tinggi karena adanya gratitude atau rasa syukur dan dukungan sosial yang juga tinggi yang dimiliki oleh wanita dewasa awal bekerja yang belum menikah tersebut. Hal ini juga sesuai dengan teori psychological well-being menurut Ryff (1989) yang menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi psychological well-being, diantaranya gratitude dan dukungan sosial.

Bahwa dalam segala situasi di kehidupan mereka, rasa syukur memberikan dampak positif munculnya rasa bermakna. Mereka juga lebih menerima terhadap kondisi mereka, dan focus pada upaya pengembangan potensi diri. Lebih lanjut, seseorang yang memiliki psychological well-being tentu akan mencapai kebahagiaan, kepemilikan, rasa penerimaan diri, membangun hubungan yang positif dan muncul keinginan untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi .

Terdapat sedikit kesamaan konsep dalam gratitude dan psychological well-being, yakni keduanya sama-sama merupakan keadaan positif yang dimiliki oleh individu. Aspek pertama dalam psychological well-being adalah penerimaan diri (self-acceptance). Ryff

(1989) menjelaskan bahwa penerimaan diri ditunjukkan oleh individu yang dapat mengevaluasi positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. Ketika seseorang mampu bersyukur dan mengambil sisi positif dari apa yang didapatkannya, maka orang tersebut sudah tentu akan dapat lebih mudah mencapai aspek well-being yaitu penerimaan diri.

Melihat fenomena yang demikian, menggugah peneliti untuk memberikan perhatian khusus dan meneliti tentang "Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well Being pada Siswa asrama di SMA Swasta Assisi Siantar."

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah Siswa/i Asrama SMA Swasta Assisi Siantar dari kelas 1 sampai dengan kelas 3 SMA. Dimana populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i Asrama SMA Swasta Assisi Siantar sebanyak 98 siswa/i. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah 98 siswa/i.

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala psikologi, Skala psikologi adalah prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kuisioner keseluruh siswa/i Asrama SMA Swasta Assisi Siantar (Syarafina & Sugiasih, 2021).

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji regresi linear. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

Uji Hipotesa yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dengan menggunakan bantuan dari software SPSS versi 22.0 for windows. Analisis data bertujuan untuk melihat "Pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar siswa" kemudian, peneliti menganalisis data dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana. Teknik ini digunakan untuk mengukur sejauh mana pengaruh motivasi belajar terhadap kecanduan media sosial (Wardani & Dwiningrum, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 06-09 Agustus 2023 yang dilaksanakan secara online. Kepada 98 siswa Asrama SMA Swasta Assisi Siantar Setelah data sudah terkumpul, selanjutnya peneliti akan melakukan analisis data. Namun terlebih dahulu peneliti melakukan pendeskripsian subjek penelitian berdasarkan jenis usia dan kelas.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan untuk menguji bahwa data sampel yang berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal. Data dikatakan berdistribusi normal jika taraf signifikansinya lebih besar dari 0,05. Uji normalitas dilakukan dengan memakai IBM SPSS 22 for windows.

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		98
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.52580554
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.071
	Negative	-.041
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Hasil uji normalitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($\text{sig} > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal dan dapat diketahui bahwa data dalam penelitian ini memenuhi syarat uji normalitas.

Uji Linearitas

Tabel 2. Uji Linearitas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F
						Sig.
gratitudo * pwb	Between Groups	(Combined)	860.161	30	28.672	1.917
		Linearity	196.876	1	196.876	13.161
		Deviation from Linearity	663.285	29	22.872	1.529
	Within Groups		1002.257	67	14.959	
	Total		1862.418	97		

Linearitas dapat diketahui dengan menggunakan uji F. Syarat dikatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear adalah apabila nilai F hitung lebih kecil atau sama dengan F table pada taraf signifikan 5%. Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai linearity memiliki signifikansi $0.000 < 0,05$, maka data adalah linear. Selain itu, dapat diketahui bahwa F hitung (1,529) lebih kecil dari nilai F tabel (13,161), maka dapat disimpulkan bahwa data linear.

Uji Hipotesa

Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variable bebas terhadap variable tergantung pada penelitian ini. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being di Asrama SMA Swasta Assisi Siantar

Ho : Tidak terdapat pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being di Asrama SMA Swasta Assisi Siantar

Untuk menguji hipotesis tersebut dapat dilakukan dengan perhitungan dengan menggunakan program IBM SPSS Statistics 22 for window maka diperoleh nilai:

Tabel 3. Uji Hipotesa

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.325 ^a	.106	.096	7.56490
a. Predictors: (Constant), PENGARUH <i>GRATITUDE</i>				

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,325 dan dijelaskan bahwa persentase pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan nilai R. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R) sebesar 0,106 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variable bebas (Gratitude) terhadap variable terikat (Psychological Well-Being) adalah sebesar 10,6% dan sisanya yakni 89,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel (Fatmawati, 2018).

Pada bagian ini menjelaskan apakah ada pengaruh yang signifikan antara variable Psychological Well-Being terhadap variabel Gratitude. Dari output tersebut dapat dilihat bahwa F hitung = 11,348 dengan tingkat signifikansi/Probabilitas $0,000 < 0,05$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksikan variable kepercayaan diri. Maka dapat ditarik

kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Terdapat pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being di Asrama SMA Assisi Siantar.

Tabel 4. Pengaruh Psychological Well-Being

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	T
Model					Sig.
1	(Constant)	27.136	6.060		4.478
	PENGARUH GRATITUDE	.590	.175	.325	3.369

a. Dependent Variable: PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being di Asrama SMA Swasta Assisi Siantar

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel Gratitude dan Psychological Well Being. Metode ini menggunakan dalam penelitian ini dengan metode kuantitatif dengan teknis analisa data menggunakan regresi linear sederhana. Data ini merupakan kajian variabel Gratitude yang didasari teori McCullough, et al. (dalam Suryadi et al., 2018) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi Gratitude yaitu: Pertama, Emotionality yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Kedua, Prosociality yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima di lingkungan sosial. Ketiga, Religiousness yaitu sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transendental, keagamaan dan keimanan seseorang.

Berdasarkan tingkat variabel Gratitude pada siswa Asrama SMA Swasta Assisi Siantar hasil deskripsi kategorisasi berdasarkan umur pada variabel Gratitude dapat di ketahui bahwa kategorisasi tinggi pada siswa umur 15 tahun 23,9%, siswa dan umur 16 tahun 25,1%, siswa 17 tahun 33,7% siswa 18 tahun 19,7% maka dapat disimpulkan bahwa siswa umur 17 tahun lebih memiliki Gratitude yang tinggi di Asrama SMA Swasta Assisi Siantar.

Hasil uji normalitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 ($\text{sig} > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal dan dapat diketahui bahwa data dalam penelitian ini memenuhi syarat uji normalitas.

Penelitian ini didukung oleh Debby Chintya (dalam Uskul et al., 2023) hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa uksw yang kuliah sambil bekerja full time penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang

signifikan antara gratitude dan PWB ($r = 0.507$; $p < 0.05$); hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan dimensi purpose in life ($r = 0.487$; $p < 0.05$); hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan dimensi selfacceptance ($r = 0.522$; $p < 0.05$); hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan dimensi personal growth ($r = 0.521$; $p < 0.05$); hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan dimensi environmental mastery ($r = 0.457$; $p < 0.05$); hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan positive relationship with others ($r = 0.413$; $p < 0.05$); sedangkan tidak adanya hubungan antara gratitude dengan dimensi autonomy ($r = 0.099$; $p > 0.05$).

nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,325 dan dijelaskan bahwa persentase pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan nilai R . Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R) sebesar 0,106 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Gratitude) terhadap variabel terikat (Psychological Well-Being) adalah sebesar 10,6% dan sisanya yakni 89,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel.

nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0,325 dan dijelaskan bahwa persentase pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari pengkuadratan nilai R . Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R) sebesar 0,106 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Gratitude) terhadap variabel terikat (Psychological Well-Being) adalah sebesar 10,6% dan sisanya yakni 89,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel (Hakim et al., 2021).

Selain itu bisa dilihat juga kategorisasi kelas pada variabel Gratitude dapat diketahui bahwa kelas XI memiliki Gratitude dengan 37,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI memiliki Gratitude yang tinggi. Tingginya gratitude siswa pada kelas XI dikarenakan memiliki rasa bersyukur yang tinggi, dan rasa berterimakasih yang tinggi pada siswa sehingga siswa mampu melakukan apa yang terjadi dengan dirinya sendiri.

Penelitian ini didukung oleh Prabowo (dalam Syalis & Nurwati, 2020), pada responden remaja berusia 15-20 tahun yang tinggal di kota malaang dan berstatus pelajar berjumlah 224, teknik pengumpulan sampel yang digunakan adalah metode cluster sampling, berdasarkan hasil analisa tabulasi deskripsi data dengan variabel dapat diketahui bahwa dari 224 subjek penelitian, terdapat 103 responden (46 %) yang tergolong memiliki tingkat psychological well-being yang tinggi, sedangkan sisanya yaitu sejumlah 121 responden (54 %) memiliki psychological well-being yang tergolong masih rendah. Pada variabel gratitude, dapat diketahui yaitu 105 responden (46,9 %) memiliki tingkat gratitude yang tinggi, dan 119 responden (53,1%) memiliki tingkat gratitude yang rendah. Berdasarkan hasil

uji kolerasi diketahui bahwa signifikansi 0,859 ($>0,05$) maka H_0 diterima, H_a ditolak, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan psychological well-being pada remaja.

Berdasarkan hasil perhitungan dan pengujian hipotesis yang dilakukan peneliti dengan menggunakan analisis regresi diperoleh bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being siswa Asrama SMA Swasta Assisi Siantar (Estikasari & Pudjiati, 2021). Hasil uji hipotesa yang dilakukan pada 98 siswa siswi di asrama SMA Swasta Assisi Siantar diketahui bahwa nilai tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$ hipotesis ini diterima dengan memperoleh koefisien determinasi sebesar 0,106. Hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being sebesar 10,6%. Selain Gratitude ada faktor lain yang mempengaruhi hasil dari penelitian ini 89,4%. Dalam hal ini, Psychological Well-Being dipengaruhi oleh beberapa faktor atau penyebab antaranya adalah faktor usia, gender, status sosial, pendidikan, dan budaya.

SIMPULAN

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel Gratitude dan Psychological Well Being. Metode ini menggunakan dalam penelitian ini dengan metode kuantitatif dengan teknis analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Data ini merupakan kajian variabel Gratitude yang didasarkan teori McCullough, et al. (2002) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi Gratitude yaitu: Pertama, Emotionality yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Kedua, Prosociality yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima di lingkungan sosial.

Berdasarkan tingkat variabel Gratitude pada masing-masing siswa memiliki deskripsi hasil kategorisasi berdasarkan umur yang paling tinggi yaitu pada usia 17 tahun dengan tingkat Gratitude 33,7% dan yang paling rendah yaitu pada siswa umur 18 tahun dengan hasil 19,7%. Dapat dilihat juga kategorisasi pada variabel Gratitude dapat diketahui pada kelas XI memiliki Gratitude dengan hasil 37,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI memiliki rasa bersyukur yang tinggi dan pada siswa mampu melakukan apa yang terjadi dengan dirinya sendiri.

Berdasarkan dari hasil pengujian statistik yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya terdapat pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being pada siswa Asrama SMA Swasta Assisi Siantar. Pengaruh yang diberikan oleh variabel Gratitude terhadap variabel Psychological Well-Being bersifat

negatif, artinya semakin tinggi Psychological Well-Being maka semakin tinggi juga Gratitude. Dan sebaliknya jika skor Gratitude rendah maka Psychological Well-Being yang dialami oleh siswa asrama akan semakin rendah, selain itu, diperoleh bahwa nilai koefisien determinasi (R) sebesar 0.106% yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Gratitude) terhadap variabel terikat (Psychological Well-Being) adalah sebesar 89,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor diluar variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. M. (2018). *Hubungan Kebersyukuran Dengan Psychological Well-Being Pada Pasien Yang Mengidap Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2*. <https://Dspace.Uii.Ac.Id/Handle/123456789/6548>
- Audina, W. A. (2022). *Konseling Wellness Dengan The Transtheoretical Model Untuk Meningkatkan Student Well-Being (Penelitian Subjek Tunggal Smp Di Kota Langsa Tahun Ajaran 2021/2022)*. Universitas Pendidikan Indonesia. <http://Repository.Upi.Edu/Id/Eprint/72669>
- Banjarnahor, D. F. (2020). *Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*. <http://Repository.Uhn.Ac.Id/Handle/123456789/5141>
- Edelweiss, R. R. (2020). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well Being Yang Dimediasi Oleh Kebahagiaan*. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/69166>
- Estikasari, P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 23. <https://Doi.Org/10.24014/Pib.V2i1.11750>
- Fatmawati, I. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Pada Remaja Di Keluarga Yang Bercera*.
- Hakim, N., Branscombe, N., & Schoemann, A. (2021). Group-Based Emotions And Support For Reparations: A Meta-Analysis. *Affective Science*, 2(4), 363–378. <https://Doi.Org/10.1007/S42761-021-00055-9>
- Hernawati, L. (2020). The Effectiveness Of Holistic Health Counseling Based On Self Regulation In Improving Psychological Well Being Of University Students. *Journal Of Critical Reviews*, 7(12), 259–265. <https://Doi.Org/10.31838/Jcr.07.12.50>
- Hernawati, L., & Eriany, P. (2020). The Effect Of Self Regulation-Based Holistic Health Counseling Services In Improving Students'. *Psikodimensia*, 19(2), 184. <https://Doi.Org/10.24167/Psidim.V19i2.2765>

- Kusumawati, I., Pratisti, W. D., & Prasetyaningrum, J. (2022). The Relation Of Academic Stress, Parental Social Support, Gratitude And Psychological Well-Being Of Students In Pandemic Covid-19 Era. *Proceeding Iseth (International Summit On Science, Technology, And Humanity)*, 364–372.
- Panjaitan, M. E. J. (2021). *Hubungan Religiusitas Dan Bersyukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Sma Methodist 7 Medan*. [Http://Repository.Uma.Ac.Id/Handle/123456789/16406](http://Repository.Uma.Ac.Id/Handle/123456789/16406)
- Prameswari, T. P., Chotidjah, S., & Wyandini, D. Z. (2022). Pengaruh Fear Of Missing Out Dan Kesepian Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter Di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 1–11.
- Pridayati, T., & Indrawati, E. (2019). Hubungan Antara Forgiveness Dan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan X Bekasi. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 197–206.
- Rohman, A. S. A. N., & Fauziah, M. (2023). Literature Review: Pengaruh Subjective Well Being Terhadap Kebersyukuran Pada Siswa Remaja Masa Pertengahan (14-17 Tahun). *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 3.
- Salsabila, I. W. (2022). *Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Guru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. [Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/59136](http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/59136)
- Sari, A. P. (2020). *Efektivitas Gabungan Intervensi Psikologi Positif Dengan Aktivitas Counting Blessings Dan Three Funny Things Terhadap Peningkatan Subjective Well-Being Pada Siswa Sma*. Universitas Airlangga. [Http://Repository.Unair.Ac.Id/Id/Eprint/95045](http://Repository.Unair.Ac.Id/Id/Eprint/95045)
- Suryadi, B., Soriha, E., & Rahmawati, Y. (2018). Pengaruh Gaya Pengasuhan Orang Tua, Konsep Diri, Dan Regulasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 23(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jip.v23i2.10969>
- Syalis, E. R., & Nurwati, N. N. (2020). Analisis Dampak Pernikahan Dini Terhadap Psikologis Remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.24198/Focus.V3i1.28192>
- Syaputra, R. A. (2021). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Anggota Bem Universitas Islam Riau Pekanbaru*. Universitas Islam Riau. [Http://Repository.Uir.Ac.Id/Id/Eprint/16931](http://Repository.Uir.Ac.Id/Id/Eprint/16931)
- Uskul, A. K., Cross, S. E., & Günsoy, C. (2023). The Role Of Honour In Interpersonal, Intrapersonal And Intergroup Processes. *Social And Personality Psychology Compass*, 17(1), E12719. <https://doi.org/10.1111/Spc3.12719>

- Wakhidah, Z. (2020). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Need For Achievement Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi Dan Kartu Indonesia Pintar-Kuliah (Kip-K) Fakultas Dakwah Uin Khas Jember. *Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Need For Achievement Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi Dan Kartu Indonesia Pintar-Kuliah (Kip-K) Fakultas Dakwah Uin Khas Jember*.
- Wardani, K., & Dwiningrum, S. I. (2021). Studi Kasus: Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Inklusi Di Sekolah Dasar Seruma. *Wacana Akademika: Majalah Ilmiah Kependidikan*, 5(1), 69. <https://doi.org/10.30738/Wa.V5i1.6409>