

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DAN *PEER SOCIAL SUPPORT* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SISWA SMA

Saniyya Dewi Nur Hafizhah¹, Muslikah²

¹ saniyyadewi2407@students.unnes.ac.id , ² muslikah@mail.unnes.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Semarang

Abstract

This study focuses on the relationship between gratitude and peer social support and psychological well-being among high school students. The research instruments included a 24-item gratitude scale (McCullough et al., 2002) with validity and reliability of 0.873, a 24-item peer social support scale (Sarafino & Smith, 2011) with validity and reliability of 0.921, and a 42-item psychological well-being scale (Ryff, 1989), which is an adapted instrument with reliability proven to be adequate based on previous studies. The study was conducted at SMA Muhammadiyah 1 Blora, SMA Muhammadiyah 5 Todanan, and SMA Muhammadiyah Cepu. A quantitative correlational approach was employed, with data collected through interviews, questionnaires, and psychological scales using a Likert scale. The population consisted of 509 students, with a sample of 224 Muhammadiyah senior high school students in Blora Regency selected using the Slovin formula through proportionate stratified random sampling. Data were analyzed using descriptive analysis and multiple linear regression techniques. The results of the multiple linear regression analysis indicated a relationship of 41.7% between gratitude and peer social support and students' psychological well-being, while the remaining variance was influenced by factors not examined in this study. The researcher recommends that school counselors develop individual, group, and classroom guidance services focusing on strengthening gratitude and peer social support to enhance students' psychological well-being.

Keywords: *Gratitude, Peer social support, Psychological well-being*

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara *gratitude* dan *peer social support* terhadap *psychological well-being* pada siswa SMA. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi skala *gratitude* (McCullough et al., 2002) 24 item dengan hasil uji validitas dan reliabilitas sebesar 0,873, skala *peer social support* (Sarafino & Smith, 2011) 24 item dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,921, serta skala *psychological well-being* (Ryff, 1989) 42 item merupakan skala adaptasi dengan tingkat reliabilitas yang telah terbukti memadai berdasarkan penelitian sebelumnya. Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Blora, SMA Muhammadiyah 5 Todanan, dan SMA Muhammadiyah Cepu. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data menggunakan wawancara, kuisioner dan skala psikologis berupa skala likert. Populasi penelitian berjumlah 509 siswa dengan sampel sebanyak 224 siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora dengan menggunakan *proportionate stratified random sampling* dan menggunakan teknik *slovin*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan regresi linear berganda Analisis regresi linear berganda menunjukkan adanya hubungan sebesar 41,7 % antara *gratitude* dan *peer social support* terhadap *psychological well-being* siswa,

sementara kontribusi lainnya berasal dari faktor-faktor yang tidak menjadi fokus penelitian ini. Peneliti merekomendasikan agar guru BK mengembangkan layanan individu, kelompok, dan klasikal yang berfokus pada penguatan *gratitude* dan dukungan teman sebaya untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa.

Kata Kunci: Rasa syukur, Dukungan sosial teman sebaya, Kesejahteraan psikologis.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode penting bagi siswa SMA karena mereka mengalami banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial yang membantu membentuk identitas diri. Pada masa ini, selain menghadapi tekanan akademis, siswa juga menjalani berbagai pengalaman baru yang memperkaya kehidupan sehari-hari mereka. Banyak siswa yang aktif mengikuti kegiatan di luar sekolah, seperti hobi membaca, berolahraga, atau menggunakan teknologi dan media sosial. *Psychological well-being* berkaitan dengan berbagai kondisi positif dalam diri individu, seperti kepuasan diri, harapan, rasa syukur, suasana emosional, pemahaman diri, serta penghargaan terhadap diri sendiri. Selain itu, *psychological well-being* juga mencerminkan kebahagiaan, sikap optimis, dan kemampuan individu dalam mengenali kekuatan serta mengembangkan bakat dan minatnya (Sintawati, 2024).

Remaja dengan *psychological well-being* yang baik akan lebih mampu menghadapi berbagai tekanan hidup dan mengelola emosinya secara efektif. Sebaliknya, jika *psychological well-being* rendah, remaja rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi. Maka dari itu remaja diharapkan mampu mengarahkan masa remajanya pada berbagai kegiatan yang bersifat positif sebagai bekal dalam menghadapi masa dewasa yang lebih mandiri (Al-Fadillah et al., 2025). Menurut Santrock (2019), kondisi psikologis yang tidak stabil dapat menghambat kemampuan remaja dalam berinteraksi sosial, mengembangkan potensi akademik, dan mengambil keputusan yang tepat. Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *psychological well-being*. Salah satu faktor internal adalah *gratitude*. *Gratitude* atau rasa syukur merupakan salah satu bentuk emosi positif yang menghadirkan perasaan khas yang menyenangkan. Perasaan ini muncul saat seseorang menerima kebaikan, seperti kasih sayang, kepedulian, atau bantuan tanpa pamrih dari orang lain (Emmons & McCullough dalam Cholilah, 2020).

Kebersyukuran (*gratitude*) yang diiringi pemahaman terhadap makna hidup menjadi emosi positif yang mendukung fungsi diri secara baik. Kondisi ini mendorong individu merasa lebih sejahtera, bahagia, produktif, dan puas, serta membantu memperkuat kesehatan mental (Cholilah, 2020). Dalam konteks remaja, *gratitude* membantu mereka lebih menerima keadaan dan menumbuhkan ketahanan dalam menghadapi tekanan hidup. *Gratitude* diyakini memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari karena memberikan dampak positif bagi individu. Dengan adanya rasa syukur, individu mampu mengekspresikan emosi positif serta terdorong untuk menjalani hidup secara lebih bermakna melalui optimalisasi potensi dan pengembangan diri. (Rahma Sa'adah et al., 2024) Faktor eksternal yang juga penting adalah *peer social support*. Dukungan ini mencakup perhatian, bantuan, dan empati dari individu yang memiliki usia dan kedekatan sosial yang sama.

Peer social support merupakan bagian dari *social support* (dukungan sosial) yang secara khusus berasal dari kelompok sebaya. Dukungan ini membantu remaja merasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan (Cohen dan Wills dalam Nasution et al., 2024). Menurut Cohen & Syme dalam Rachmadhani & Setyo Palupi, (2020), dukungan sosial dapat menjadi pelindung terhadap stres dan meningkatkan harga diri serta kesejahteraan emosional. Ketika remaja memperoleh dukungan dari teman sebaya, mereka lebih mudah merasa disayangi, dihormati, dan memiliki tempat dalam kelompok sosial (Muharrir As Sururi & Muslikah, 2020). Kondisi ini dapat menumbuhkan rasa penerimaan, kehangatan, dan pemahaman sehingga membantu individu meningkatkan kemampuan dalam menghadapi masalah secara efektif

Wawancara dilakukan terhadap 9 siswa dari tiga SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora, yaitu SMA Muhammadiyah 01 Blora, SMA Muhammadiyah 05 Todanan dan SMA Muhammadiyah Cepu, dengan masing-masing sekolah diambil 3 siswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki keyakinan dan kesanggupan dalam menghadapi masalah dengan strategi berpikir positif, mencari solusi, serta memanfaatkan dukungan teman sebaya. Mereka juga menilai hidup mereka bermakna dengan tujuan besar, seperti membangun hubungan baik dengan lingkungan sekitar dan meraih kesuksesan. Sikap menerima keadaan dan rasa syukur atas dukungan teman turut menumbuhkan optimisme dalam diri mereka. Sebaliknya, sebagian siswa lainnya masih dalam proses mengembangkan kemampuan menghadapi masalah dan

mempertimbangkan keputusan penting, sehingga terkadang merasakan adanya kesenjangan antara harapan dan kondisi yang dihadapi. Dapat disimpulkan bahwa siswa SMA belum sepenuhnya mencapai kondisi *psychological well-being* yang optimal. Sebagian siswa telah menunjukkan sikap positif, namun sebagian lainnya masih memerlukan dukungan untuk mengembangkan rasa percaya diri, penerimaan diri, dan kemampuan mengambil keputusan.

Kondisi ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa *gratitude* membantu individu memandang hidup lebih positif dan menumbuhkan rasa percaya diri, sedangkan faktor eksternal berupa dukungan teman sebaya (*peer social support*) memberi rasa aman, penerimaan, serta semangat. Perpaduan keduanya dapat mendorong siswa lebih optimis, mandiri secara emosional, mampu mengambil keputusan yang tepat, serta meraih tujuan hidup dengan kepuasan diri.

Siswa SMA, yang termasuk dalam kategori remaja, berada pada fase yang sangat penting dalam hidup mereka, di mana perhatian terhadap *psychological well-being* sangat mendukung perkembangan mereka. *Psychological well-being* mencakup berbagai aspek, termasuk emosi positif, kepuasan hidup, dan kemampuan untuk menghadapi stres. Hal ini diperkuat dengan penelitian mengenai seberapa besar keterkaitan antara *psychological well-being* dengan faktor yang mempengaruhi. Penelitian yang dilakukan oleh (Nugraha dkk., 2019) menyatakan terdapat hubungan positif yang kuat antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja di panti sosial asuhan anak Al Fien. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Setyawati et al., 2022) kepada siswa sekolah menengah remaja di UPT PRSMP Surabaya menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*.

Penelitian sebelumnya umumnya menyoroti hubungan antara rasa syukur (*gratitude*) dengan *psychological well-being* atau hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* secara terpisah. Namun, pada masa remaja, dukungan dari teman sebaya (*peer social support*) memiliki peran yang sangat penting karena berkaitan erat dengan penerimaan sosial, pembentukan identitas diri, dan rasa aman dalam berinteraksi. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan faktor internal berupa *gratitude* dan faktor eksternal berupa *peer social support* dalam satu pendekatan penelitian untuk melihat kontribusi keduanya secara bersamaan terhadap *psychological*

well-being. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana interaksi antara *gratitude* dan *peer social support* berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengembangkan rasa syukur serta membangun relasi sosial yang suportif, sehingga mereka lebih mampu menjaga kesejahteraan psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, dan membuat keputusan hidup secara lebih matang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui dan mengukur hubungan antara *gratitude*, *peer social support*, dan *psychological well-being* pada siswa SMA. Menurut Creswell (2017) pendekatan kuantitatif melakukan uji hipotesis dan membina hubungan antar variabel, secara metodologis pendekatan kuantitatif memiliki sifat deduktif yang mana teori-teori yang digunakan sebagai referensi adalah rancangan yang bisa dibuktikan keterkaitannya. Data dikumpulkan dari dua sumber, yaitu data primer melalui kuesioner skala psikologis yang disebarkan kepada siswa di SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora, dan data sekunder berupa literatur, jurnal, artikel, dan penelitian terdahulu yang relevan. Lokasi penelitian ini yaitu SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora. Populasi penelitian ini meliputi seluruh siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora, yang meliputi dari SMA Muhammadiyah 1 Blora sebanyak 83 siswa, SMA Muhammadiyah 5 Todanan sebanyak 309 siswa, dan SMA Muhammadiyah Cepu sebanyak 117 siswa, sehingga total populasi berjumlah 509 siswa. Dari populasi tersebut, diperoleh 224 sampel menggunakan dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) 5%.

Sampel persekolah ditetapkan secara proporsional, yaitu 36 siswa dari SMA Muhammadiyah 1 Blora, 136 siswa dari SMA Muhammadiyah 5 Todanan, dan 52 siswa dari SMA Muhammadiyah Cepu Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *proportionate stratified random sampling* dipilih karena populasi penelitian berasal dari beberapa sekolah dengan jumlah siswa yang berbeda. Teknik ini digunakan untuk memastikan setiap sekolah terwakili secara proporsional dan mencegah dominasi

sekolah dengan jumlah siswa yang lebih besar, sementara pemilihan responden dilakukan secara acak agar setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih..

Pada skala *gratitude* (McCullough et al., 2002) terdapat 24 item pernyataan dan semua itemnya valid. Skala *peer social support* (Sarafino & Smith, 2011) terdapat 25 item pernyataan, 1 item tidak valid dan 24 item valid. Skala *psychological well-being* merupakan adaptasi skala (Ryff, 1989) dengan 42 item pernyataan yang mencakup enam dimensi *psychological well-being* dengan tingkat reliabilitas yang telah terbukti memadai berdasarkan penelitian sebelumnya, menggunakan skala Likert 1–6, terdiri dari 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = agak setuju, 4 = agak tidak setuju, 5 = tidak setuju, dan 6 = sangat tidak setuju, instrumen digunakan langsung setelah adaptasi tanpa uji reliabilitas tambahan. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen *gratitude* memiliki nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,873, sedangkan *peer social support* sebesar 0,921. Kedua instrumen menggunakan skala Likert 1–4, terdiri dari 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, dan 4 = sangat setuju dan dinyatakan valid serta reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan regresi linear berganda, dilengkapi dengan uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas menggunakan metode *Glejser*. Untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan, penelitian ini menggunakan regresi linear berganda, uji t, uji F, serta koefisien determinasi untuk melihat sejauh mana variabel independen berkontribusi terhadap variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk menjelaskan mengenai tingkat *gratitude*, *peer social support* dan *psychological well-being* pada SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora. Menurut Sugiyono (2017), statistik deskriptif digunakan untuk mengolah data dengan tujuan menyajikan atau menggambarkan informasi yang diperoleh dari data secara apa adanya, tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang berlaku untuk seluruh populasi. Analisis ini dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai nilai rata-rata (*mean*), nilai maksimum dan minimum, serta standar deviasi dari masing-masing

variabel, yaitu *gratitude*, *peer social support*, dan *psychological well-being*, dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel dan SPSS versi 26. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai rentang (*range*), rata-rata (*mean*), dan standar deviasi (SD) dari 224 responden sebagai sampel. Berikut tampilan hasil analisis dipaparkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	SD	Ket.
<i>Gratitude</i>	224	37	59	96	79.13	7.77	Tinggi
<i>Peer social support</i>	224	60	36	96	76.58	10.35	Tinggi
<i>Psychological well-being</i>	224	97	129	226	174.10	18.43	Sedang

Pada tabel tersebut dapat diketahui bahwa hasil dari variabel *gratitude* termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai *range* 37, *mean* 79.13 dan standar deviasi 7.77 dari 224 responden sebagai sampel dan tingkat *gratitude* berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat *gratitude* pada siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora mencerminkan kemampuan siswa dalam mengenali, menghargai, dan mensyukuri berbagai pengalaman positif yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari, baik yang bersumber dari diri sendiri, lingkungan sosial, maupun situasi yang dihadapi. *Peer social support* juga termasuk dalam kategori tinggi dengan nilai *range* 60, *mean* 76.58 dan standar deviasi 10.35 dari 224 responden sebagai sampel dan tingkat *peer social support* berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang baik, yang tercermin dari hubungan pertemanan yang positif dan saling mendukung. *Psychological well-being* terendah yang diperoleh responden adalah 129, sedangkan nilai tertinggi mencapai 226, dengan *range* 97, *mean* 174.10, standar deviasi 18.43. Tingkat *psychological well-being* siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa para siswa memiliki tingkat *psychological well-being* yang relatif stabil. Siswa umumnya mampu menjalani kehidupan sekolah secara positif, menjalin hubungan sosial yang baik, serta menunjukkan penerimaan diri yang cukup baik, meskipun pada beberapa aspek masih terdapat tantangan dalam pengembangan diri.

Untuk menentukan diterima atau ditolaknya hipotesis penelitian, dilakukan serangkaian pengujian statistik. Sebelum analisis regresi linear berganda dilakukan, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat tersebut meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, serta uji heteroskedastisitas guna memastikan bahwa data memenuhi asumsi yang diperlukan.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 26*. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, dengan hasil nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *gratitude* (X1) dan *psychological well-being* (Y) memiliki nilai *deviation from linearity* sebesar 0,500 yang menandakan adanya hubungan linear. Sementara itu, hubungan antara *peer social support* (X2) dan *psychological well-being* (Y) juga menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,395, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang kuat antarvariabel independen dalam model regresi, dilakukan uji multikolinearitas. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai *tolerance* $> 0,10$ dan $VIF < 10$, yang menunjukkan bahwa model regresi terbebas dari gejala multikolinearitas. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami masalah tersebut. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai *tolerance* sebesar 0,596 dan VIF sebesar 1,757, sehingga dapat disimpulkan bahwa antar variabel bebas tidak terdapat gejala multikolinearitas.

Dalam analisis regresi, salah satu syarat yang harus dipenuhi adalah tidak adanya perbedaan *varians error* antar pengamatan. Untuk menguji hal tersebut, penelitian ini menggunakan uji *Glejser* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS versi 26*. Suatu model regresi dinyatakan bebas dari heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi pengujian $> 0,05$. Berdasarkan hasil pengujian, variabel *gratitude* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,088, sedangkan variabel *peer social support* memiliki nilai sebesar 0,052. Hasil ini mengindikasikan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas.

Hasil uji *korelasi Pearson* menunjukkan hubungan positif signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* ($r = 0,593$, $p < 0,05$), serta antara *peer social support* dan *psychological well-being* ($r = 0,590$, $p < 0,05$). *Gratitude* dan *peer social support* juga saling berkorelasi positif ($r = 0,656$, $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa

meningkatnya kedua variabel tersebut sejalan dengan peningkatan *psychological well-being* siswa. Berikut tampilan data pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearsonn

Correlations

		<i>Gratitude</i>	<i>Peer Social Support</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
<i>Gratitude</i>	Pearson Correlation	1	656**	593**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	224	224	224
<i>Peer Social Support</i>	Pearson Correlation	656**	1	590**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	224	224	224
<i>Psychological Well-Being</i>	Pearson Correlation	593**	590**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	224	224	224

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Penelitian ini menguji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda. Sebelum analisis tersebut diterapkan, data terlebih dahulu harus memenuhi sejumlah asumsi statistik, meliputi sebaran data yang normal, hubungan antar variabel yang linear, tidak adanya korelasi tinggi antar variabel bebas, serta terpenuhinya asumsi homoskedastisitas. Prosedur analisis regresi yang diterapkan mencakup uji t untuk menilai pengaruh parsial, uji F untuk menguji pengaruh simultan, serta koefisien determinasi yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen.

Untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap *psychological well-being*, dilakukan pengujian secara parsial (uji T). Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *gratitude* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan nilai t hitung 5,336, yang lebih besar dari t tabel 1,971. Oleh karena itu, hipotesis pertama (H_1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being*. Selanjutnya, variabel *peer social support* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan nilai t hitung 5,197, yang juga lebih besar dari t tabel 1,971. Dengan demikian, hipotesis kedua (H_2) diterima, yang menunjukkan

adanya pengaruh yang signifikan antara *peer social support* terhadap *psychological well-being*. Dan *gratitude* memiliki pengaruh paling besar terhadap *psychological well-being* sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien beta tertinggi ($\beta = 0.362$) yang menjadikan *gratitude* sebagai prediktor dominan dalam menjelaskan tingkat *psychological well-being* pada subjek penelitian ini. Berikut tampilan data pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients	t	sig
1	(Constant)	58.223	9.684		6.012	.000
	<i>Gratitude</i>	.856	.161	.362	5.336	.000
	<i>Peer Social Support</i>	.627	.121	.352	5.197	.000

a. Dependent Variable: *Psychological Well-Being*

Berdasarkan hasil analisis uji ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai F hitung sebesar 80,705, yang lebih besar dibandingkan F tabel yaitu 3,04. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi dengan variabel *gratitude* dan *peer social support* secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being*. Oleh karena itu, hipotesis ketiga (H_3) diterima, yang mengindikasikan bahwa kedua variabel independen tersebut secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* siswa.

Nilai *adjusted R*² sebesar 0,417 menunjukkan bahwa variabel *gratitude* dan *peer social support* secara simultan memberikan kontribusi sebesar 41,7% terhadap *psychological well-being* siswa. Sisanya, sebesar 58,3%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis, diketahui bahwa tingkat *gratitude* siswa di SMA Muhammadiyah Kabupaten Blora berada pada kategori tinggi. Tingginya tingkat *gratitude* yang dimiliki siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora, hal ini mencerminkan kondisi yang memungkinkan untuk menyadari, menghargai, dan mengekspresikan rasa syukur terhadap berbagai pengalaman positif. Menurut (Manurung & Aritonang, 2023) Rasa syukur memberikan dampak positif dengan menumbuhkan

perasaan hidup yang lebih bermakna, membuat mereka lebih mampu menerima kondisi diri, serta mendorong fokus pada upaya pengembangan potensi yang dimiliki. Selain itu, *peer social support* juga berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa berada dalam lingkungan pertemanan suportif dengan interaksi positif serta saling memberi bantuan emosional dan sosial. Lingkungan sosial yang mendukung membantu siswa merasa diterima dan dihargai sehingga lebih mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan dan tantangan. Dukungan sosial teman sebaya berupa bantuan dari teman dekat atau sahabat yang memberi manfaat serta memengaruhi perilaku penerimanya (Rahman et al., 2023)

Sementara itu, *psychological well-being* siswa berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* siswa sudah cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal. Artinya, meskipun siswa telah memiliki kemampuan dalam menjalani fungsi kehidupannya dengan cukup efektif, masih terdapat beberapa aspek yang perlu dikembangkan agar kesejahteraan psikologis mereka dapat meningkat. Siswa dengan kesehatan mental yang baik umumnya mampu mengendalikan perkembangan diri, memiliki keyakinan yang kuat, bersikap mandiri, menjalin hubungan yang ramah, serta menunjukkan kepedulian kepada orang lain (Al-Fadillah et al., 2025)

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *gratitude* atau rasa syukur yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mereka. Hasil penelitian menyoroti pentingnya *gratitude* dalam keseharian, seperti menghargai nikmat Tuhan, mensyukuri hal besar maupun kecil, dan memaknai pengalaman positif. Hal ini sejalan dengan temuan (Agustin & Wigati, 2024) yang menyatakan bahwa *gratitude* berkontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* dan dapat dikatakan membantu meningkatkan *psychological well-being*. Siswa yang terbiasa bersyukur cenderung lebih fokus pada hal-hal positif, mampu mengelola emosi negatif, dan menjaga sikap optimis, sehingga *psychological well-being* mereka meningkat.

Menurut (Manurung & Aritonang, 2023), rasa syukur dapat mempengaruhi dan menjadi salah satu faktor dalam peningkatan *psychological well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa rasa syukur dapat berkontribusi pada meningkatnya kepuasan individu terhadap kehidupannya, sehingga mereka lebih mampu menghargai pengalaman

positif dan merasa lebih puas dengan apa yang dimiliki. Tingginya *gratitude* pada siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora menunjukkan adanya kemampuan siswa menghargai pengalaman yang dialami dan menerima diri sendiri secara realistis, sehingga berpotensi meningkatkan emosi positif dan pandangan hidup yang lebih adaptif.

Dari hasil analisis, juga ditemukan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan *peer social support* dan *psychological well-being* pada siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *peer social support* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* siswa. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya *peer social support*, yang tercermin melalui kesediaan mendengarkan teman bercerita, menunjukkan sikap saling menghargai, serta membantu dalam menjelaskan materi pembelajaran. Dukungan teman sebaya memiliki peranan dalam membantu siswa membangun rasa percaya diri yang positif, meningkatkan motivasi belajar, dapat mengatasi berbagai tantangan kehidupan remaja (Rana Rifai & Muslikah, 2025).

Hal ini sejalan dengan temuan (Hasanuddin & Khairuddin, 2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA di Indonesia. Bentuk dukungan tersebut dapat menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung, sehingga siswa merasa lebih dihargai dan tidak menghadapi kesulitan seorang diri. Menurut Karal & Bicer, (2020), dukungan sosial membantu individu lebih mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan serta pengalaman sulit, terutama pada masa perkembangan remaja. Tingginya *peer social support* pada siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora menunjukkan bahwa siswa memiliki pertemanan yang saling mendukung melalui kepedulian, kebersamaan, dan sikap saling membantu, sehingga tercipta lingkungan sosial positif yang membuat mereka merasa dihargai dan tidak sendiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan secara bersamaan antara *gratitude* dan *peer social support* terhadap *psychological well-being* pada siswa. Artinya, semakin tinggi *gratitude* dan *peer social support* yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula tingkat *psychological well-being* mereka. Menurut Addini & Nur Eva, (2025) *gratitude* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *kesejahteraan psikologis*, dengan dampak paling kuat terlihat pada tingkat kebahagiaan dan berkurangnya gejala depresi. Selain itu, rasa syukur dan adanya dukungan sosial memberikan manfaat positif bagi kondisi mental individu.

Di sisi lain, *psychological well-being* membantu siswa untuk menjalani kehidupan dengan lebih seimbang dan bermakna. Siswa dengan *psychological well-being* yang baik cenderung mampu menerima diri, mengelola emosi, dan menghadapi tantangan secara adaptif. Mereka tidak mudah terjebak dalam pikiran negatif, melihat pengalaman sebagai peluang berkembang, serta mampu membangun pandangan positif dan hubungan yang sehat tanpa bergantung pada penilaian orang lain. Hal ini sejalan dengan (Casu et al., 2020) bahwa orientasi terhadap masa depan, dukungan sosial yang dirasakan, serta disposisi rasa syukur merupakan faktor penting yang berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Kesejahteraan psikologis tersebut dipandang sebagai indikator penting untuk memahami kebahagiaan dan kepuasan hidup, yang membantu remaja mengoptimalkan potensi diri serta mencapai fungsi yang mendukung keberhasilan (Visvanathan et al., 2021). Dalam konteks remaja, dukungan sosial yang dimaksud salah satunya dapat berasal dari teman sebaya, mengingat kelompok sebaya menjadi lingkungan sosial yang dekat dan berpengaruh pada perkembangan individu

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda, hipotesis penelitian dinyatakan diterima karena *gratitude* dan *peer social support* menunjukkan kontribusi positif terhadap *psychological well-being*. Dengan kata lain, ketika siswa memiliki tingkat rasa syukur yang lebih tinggi serta memperoleh dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya, maka kesejahteraan psikologis mereka cenderung meningkat. Dukungan eksternal yang berasal dari teman sebaya, bersama dengan kekuatan internal berupa rasa syukur, berperan saling melengkapi dalam membangun *psychological well-being* yang lebih baik pada siswa tingkat SMA.

SIMPULAN

Tingkat *gratitude* dan *peer social support* pada siswa di SMA Muhammadiyah Kabupaten Blora berada dalam kategori tinggi dan tingkat *psychological well-being* pada siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif pada *gratitude* dan *psychological well-being* pada siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora, yang artinya semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*.

Terdapat hubungan yang positif antara *peer social support* dan *psychological well-being* pada siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora. Dukungan sosial dari

teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa. Ketika siswa merasa diterima, dipahami, dan didukung oleh teman-temannya, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tantangan serta menjaga kondisi psikologis yang lebih positif. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan pada *gratitude*, *peer social support* dan *psychological well-being* pada siswa SMA Muhammadiyah di Kabupaten Blora, Ketika seorang siswa mampu menumbuhkan rasa syukur dalam dirinya serta memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya, maka tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya cenderung meningkat.

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti merekomendasikan agar guru bimbingan dan konseling (BK) dapat merancang serta mengembangkan program layanan, baik melalui konseling individu, konseling kelompok, maupun layanan klasikal, yang berfokus pada penguatan rasa syukur (*gratitude*) serta peningkatan dukungan sosial dari teman sebaya (*peer social support*). Program tersebut diharapkan dapat membantu siswa memaknai pengalaman secara lebih positif, merasa diterima dalam lingkungan pertemanan, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, upaya tersebut dapat berkontribusi dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa sehingga mereka mampu menjalani tugas perkembangan secara lebih optimal.

REFERENSI

- Addini, N. A., & Eva, N. (2025). Pengaruh *Gratitude* dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well Being*: Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548>
- Agustin, V., & Wigati, M. (2024). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Universitas X Di Pringsewu. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(2), 91–105.
- Casu, G., Gentili, E., & Gremigni, P. (2020). *Future time perspective and perceived social support: The mediating role of gratitude*. *International Journal of Environmental Research and public Health*, 17(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186707>
- Cholilah, I. R. (2020). Kontribusi Gratitude Dan Meaning Of Life Sebagai Upaya Untuk Mengembangkan Kesehatan Mental Di Tempat Kerja. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43–64. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.35719/altatwir.v7i1.13>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Hasanuddin, & Khairuddin. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 2502–4590. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.5906>
- Karal, E., & Bicer, B. G. (2020). *Salgın Hastalık Döneminde Algılanan Sosyal Desteğin Bireylerin Psikolojik Sağlamlığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Birey ve

- Toplum Sosial Bilimler Dergisi*, 10(1), 129–156.
<https://doi.org/10.20493/birtop.726411>
- Manurung, A., & Aritonang, G.P, Naomi, N. (2023). Pengaruh *Gratitude* terhadap *Psychological Well-Being* (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar. *Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9012–9025.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Muharrrik As Sururi, M., & Muslikah. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Aktualisasi Diri Dengan Harga Diri Remaja Panti Asuhan Di Purbalingga. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 36-42 .
- Nasution, H., Rahmadi, M. A., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Dampak Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Penyandang Disabilitas. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 56–70. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>
- Nugraha, M. A., Budiman, A., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2019). Prosiding Psikologi Hubungan *Gratitude* Dengan *Psychological Well Being* pada Remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 604–611.
- Rachmadhani, M. P., & Setyo Palupi, L. (2020). *The Relationship between Social Support and Psycchological Well Being of Indonesian Rural to Urban Migrant University Students in Universitas Airlangga*. *E3S Web of Conferences*, 202, 5. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212026>
- Rahma Sa'adah, F., Purwaningrum, R., & Surur, N. (2024). Studi Fenomenologi: Psychological Well-Being Ditinjau dari Gratitude Siswa Broken Home di SMA Negeri 2 Surakarta. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* Vol., 13(1), 1–17. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Rahman, F. A., Nirwana, H., & Putriani, L. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kematangan emosi siswa sekolah menengah atas. *Counseling and Humanities Review*, 3(1), 1-7.
- Rana Rifai, N., & Muslikah. (2025). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dan *Self-Compassion* Terhadap *Self-Esteem* Di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Fokus: Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 412–425. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Santrock, J. W. . (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P. ., & Smith, T. W. . (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions*. Wiley.
- Setyawati, I., Fahiroh, S. A., Poerwanto, A., (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di UPT PRSMP Surabaya. *ARCHETYPE*. , 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.3651/aj.v5i1.13835>
- Sintawati, S. (2024). Dukungan Sosial, Harga Diri dan Iklim Sekolah Pada Psychological Well-Being Siswa Kelas XI Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.37817/jurnalcontiguity.v20i1>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Visvanathan, N., Nazri, M., Rahman, A., & Muhamad, A. S. (2021). *Psychological Well-Being of Adolescents in Selangor, Malaysia*. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 35(1).