

DAMPAK RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA

Rahma Syafa'Anisa¹, Dewi Khurun Aini², Ikhrom³

23070160091@student.walisongo.ac.id¹, dewi_khurun@walisongo.ac.id²,
ikhrom@walisongo.ac.id³

Universitas Islam Negeri Walisongo

ABSTRACT

Gratitude is believed to play a vital role in promoting psychological well-being, especially among adolescents who are navigating emotionally, socially, and academically demanding developmental stages. This study aims to examine the relationship between gratitude and psychological well-being among senior high school students in Semarang City. Utilizing a quantitative approach with a survey method, data were collected from 50 respondents using two primary instruments: the Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) to measure gratitude, and the Psychological Well-Being Scale (PWBS) to assess psychological well-being. Statistical analysis revealed a significant positive correlation ($r = 0.67$; $p < 0.05$) between gratitude and psychological well-being, as well as a significant direct effect based on a simple linear regression test ($\beta = 0.58$; $p < 0.05$). These findings highlight that gratitude can serve as an effective adaptive mechanism in enhancing emotional resilience and psychological balance among adolescents. The practical implications suggest the importance of developing gratitude-based interventions in educational and family settings to sustainably support adolescent mental health.

Keywords: Gratitude, Psychological Well-Being, Adolescents.

ABSTRAK

Rasa syukur diyakini berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, terutama pada remaja yang berada dalam fase perkembangan penuh tekanan emosional, sosial, dan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada remaja SMA di Kota Semarang. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, data dikumpulkan dari 50 responden melalui dua instrumen utama: Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) untuk mengukur rasa syukur, dan Psychological Well-Being Scale (PWBS) untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Hasil analisis statistik menunjukkan korelasi positif yang signifikan ($r = 0,67$; $p < 0,05$) antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis, serta pengaruh langsung yang signifikan melalui uji regresi linier sederhana ($\beta = 0,58$; $p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa rasa syukur dapat menjadi mekanisme adaptif yang efektif dalam meningkatkan ketahanan emosional dan keseimbangan psikologis remaja. Implikasi praktis dari penelitian ini menyarankan pentingnya pengembangan intervensi berbasis rasa syukur dalam lingkungan pendidikan dan keluarga guna mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Rasa Syukur, Kesejahteraan Psikologis, Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja sebagai kelompok usia yang berada dalam fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa menghadapi berbagai perubahan fundamental yang meliputi aspek biologis, psikologis, serta sosial, sehingga kondisi ini menjadikan mereka sangat rentan terhadap munculnya tekanan emosional yang intens. Tekanan tersebut dapat berasal dari ekspektasi akademik yang tinggi, tuntutan sosial yang kompleks, konflik interpersonal yang semakin meningkat, serta pencarian identitas diri yang seringkali membingungkan. Dalam hal ini, muncul suatu pertanyaan yang sangat penting, yaitu mengenai alasan mengapa terdapat sejumlah remaja yang menunjukkan kemampuan luar biasa dalam

menghadapi stres psikologis yang dialaminya, sedangkan sebagian remaja lainnya justru mengalami penurunan kesejahteraan secara signifikan. Salah satu kemungkinan jawaban dari pertanyaan tersebut dapat ditemukan melalui eksplorasi terhadap konsep rasa syukur yang secara teoritis memiliki potensi besar sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu dalam membangun ketahanan mental terhadap tekanan yang terus-menerus hadir dalam kehidupan remaja.

Rasa syukur dalam bidang psikologi positif didefinisikan sebagai sebuah pengalaman emosional yang positif yang timbul ketika seseorang menyadari bahwa ia telah menerima kebaikan yang tidak bersumber dari dirinya sendiri, melainkan berasal dari orang lain, lingkungan sekitarnya, atau bahkan dari kondisi kehidupan secara menyeluruh yang dinilai memberikan manfaat. Terdapat tiga komponen utama yang menyusun konsep rasa syukur secara teoretis, yaitu pengakuan terhadap adanya kebaikan yang diterima oleh individu, kesadaran bahwa kebaikan tersebut berasal dari sumber eksternal yang berada di luar kendali pribadi, serta munculnya keinginan kuat dari individu tersebut untuk membalas kebaikan yang diterimanya melalui tindakan yang bernilai positif (Baumsteiger et al., 2019). Berdasarkan struktur tersebut, rasa syukur dapat dikatakan bukan sebagai reaksi pasif terhadap pengalaman menyenangkan, melainkan merupakan proses psikologis yang aktif yang mendorong individu untuk membentuk pola pikir yang positif dan adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Penelitian empiris yang dilakukan oleh berbagai pakar dalam bidang psikologi menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara rasa syukur dan tingkat kesejahteraan psikologis, khususnya dalam kelompok remaja yang tengah mengalami masa perkembangan kritis. Baumsteiger et al. (2019) dalam penelitiannya berhasil mengembangkan suatu bentuk intervensi psikologis yang dirancang secara komprehensif untuk meningkatkan rasa syukur pada remaja dan dewasa muda, dan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan peningkatan dalam aspek prososialitas serta harapan masa depan yang lebih optimis. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa rasa syukur berfungsi secara efektif sebagai variabel psikologis yang memperkuat hubungan sosial antarindividu, meningkatkan pemaknaan hidup secara mendalam, serta mendukung kemampuan regulasi emosi yang berkelanjutan dalam diri individu yang bersangkutan. Lembang & Huwae (2023) melalui penelitiannya yang dilakukan pada populasi remaja yang tinggal di daerah dengan latar belakang konflik sosial, juga menemukan bahwa rasa syukur memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, sehingga rasa syukur mampu membantu remaja dalam merekonstruksi pengalaman negatif yang dialaminya menjadi suatu pembelajaran yang konstruktif serta bermakna. Hasil ini juga menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki keterkaitan dengan peningkatan tingkat self-compassion yang ditunjukkan oleh individu, yaitu kemampuan untuk menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri dalam situasi sulit, yang menurut Hasmarlin & Hirmaningsih (2019), berperan penting dalam mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang stabil.

Rasa syukur juga memiliki kontribusi yang sangat signifikan dalam pembentukan relasi interpersonal yang sehat karena individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung menunjukkan sikap empati yang lebih besar, perilaku prososial yang lebih konsisten, serta kecenderungan untuk terlibat dalam tindakan kedermawanan yang berkelanjutan. Kehidupan remaja yang sedang berada pada fase pembentukan identitas sosial, keberadaan rasa syukur dapat berperan sebagai katalis yang memperkuat kualitas hubungan dengan teman sebaya, anggota keluarga, serta komunitas sosial tempat mereka berinteraksi sehari-hari (Rahayu & Setiawati, 2019). Rahma & Cahyani (2023) menunjukkan bahwa individu yang mampu memelihara rasa syukur dalam kehidupannya memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk memaknai pengalaman negatif secara

reflektif serta menggunakan pengalaman tersebut sebagai bahan untuk pengembangan diri yang lebih matang dan berorientasi pada pertumbuhan jangka panjang.

Walaupun demikian, terdapat hasil penelitian yang tidak sepenuhnya mendukung hubungan positif antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis, seperti yang ditunjukkan oleh Prabowo (2017), yang menemukan bahwa pada beberapa kelompok remaja tertentu, rasa syukur tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis. Ketidaksihesuaian hasil ini mengindikasikan bahwa pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan bersifat kompleks dan tidak dapat dijelaskan secara linier, sehingga terdapat kemungkinan adanya faktor-faktor kontekstual atau individual lain yang memoderasi hubungan tersebut, seperti perbedaan budaya, struktur dukungan sosial, serta kondisi emosional remaja itu sendiri.

Melalui landasan teoritis serta temuan empiris yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa syukur merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi secara positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, meskipun hubungan ini tidak selalu bersifat universal di semua kondisi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan eksplorasi secara mendalam mengenai pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja dengan menggunakan pendekatan komprehensif yang mempertimbangkan aspek-aspek psikologis yang berpotensi memperkuat atau melemahkan pengaruh tersebut. Fokus utama dari penelitian ini terletak pada upaya untuk memahami bagaimana rasa syukur berfungsi sebagai mekanisme internal yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi tantangan hidup yang kompleks. Penelitian ini juga diarahkan untuk mengidentifikasi peran dari faktor-faktor pendukung seperti dukungan sosial yang diterima remaja, kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, serta tingkat self-compassion yang dapat memengaruhi efektivitas rasa syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna dalam pengembangan teori dan praktik dalam ranah psikologi positif, serta menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang berbasis kekuatan individu guna meningkatkan kualitas hidup remaja secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode survei sebagai teknik pengumpulan data utama, karena pendekatan ini memungkinkan pengukuran objektif terhadap hubungan antara variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Subjek penelitian terdiri dari remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang sedang menempuh pendidikan di tingkat sekolah menengah atas di wilayah Kota Semarang, baik dari sekolah negeri maupun swasta. Pemilihan remaja sebagai objek penelitian didasarkan pada asumsi bahwa fase ini merupakan masa perkembangan yang sangat kompleks secara psikologis, ditandai dengan berbagai tekanan sosial, akademik, dan emosional yang dapat memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis secara signifikan. Oleh karena itu, memahami pengaruh rasa syukur sebagai variabel protektif, kesejahteraan psikologis remaja menjadi penting untuk dikaji secara ilmiah. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja yang aktif bersekolah pada tingkat SMA dan berdomisili di Kota Semarang. Jumlah responden yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang siswa yang dipilih secara acak berstrata dari tiga sekolah berbeda untuk memastikan keberagaman latar belakang dan menjaga validitas representatif data yang dikumpulkan.

Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner terstruktur yang terdiri dari dua skala psikologis, yaitu Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) dan Psychological Well-Being Scale (PWBS). Gratitude Questionnaire-6 yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2002) digunakan untuk mengukur tingkat rasa syukur melalui enam item yang mencerminkan dimensi pengakuan terhadap kebaikan, kesadaran terhadap sumber eksternal, dan penghargaan terhadap hidup, dengan skala Likert 1 sampai 7. Sementara itu, Psychological Well-Being Scale oleh Ryff (1989) digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis melalui 42 item yang mencakup enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kuesioner dibagikan langsung kepada responden dengan pengawasan peneliti untuk menghindari kesalahan pengisian dan memastikan pemahaman instruksi. Responden diberikan penjelasan terkait tujuan, manfaat penelitian, serta jaminan kerahasiaan data pribadi mereka sebelum mengisi kuesioner. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 25 dengan teknik analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan profil umum responden, serta uji korelasi Pearson Product-Moment guna mengukur kekuatan dan arah hubungan antara variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui sejauh mana rasa syukur berpengaruh secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis remaja, di mana hasil analisis ini menjadi dasar dalam menarik kesimpulan empiris terkait hubungan kedua variabel tersebut (Jhangani et al., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Responden

Penelitian ini telah melibatkan sebanyak 50 orang responden yang seluruhnya merupakan siswa dan siswi dari berbagai Sekolah Menengah Atas yang terletak di wilayah Kota Semarang, dengan rentang usia responden yang berada antara usia 15 tahun hingga usia 18 tahun, serta dengan nilai rata-rata usia yang diperoleh yaitu sebesar 16,5 tahun, yang mencerminkan populasi remaja yang sedang berada dalam tahap perkembangan emosional dan psikologis yang cukup signifikan dalam kehidupannya. Dari keseluruhan responden yang terlibat secara aktif dalam proses pengisian kuesioner, diketahui bahwa sebanyak 55% dari total responden merupakan siswa laki-laki, sedangkan siswanya, yaitu sebesar 45%, merupakan siswa perempuan, yang menunjukkan komposisi yang relatif seimbang antara jenis kelamin, sehingga memungkinkan analisis yang lebih netral dari sisi perbedaan gender.

Masing-masing responden telah mengisi dua buah instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) dan Psychological Well-Being Scale (PWBS), yang keduanya disusun dalam bentuk kuesioner dengan skala penilaian yang telah disesuaikan. Berdasarkan data yang terkumpul dari pengisian GQ-6 oleh para responden, diperoleh skor rata-rata sebesar 5,8 dari skala Likert 1 sampai 7, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat rasa syukur yang tergolong tinggi dalam keseharian mereka sebagai remaja. Selanjutnya, hasil pengisian pada instrumen PWBS juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, khususnya pada aspek penerimaan diri serta hubungan positif yang mereka jalin dengan orang lain, yang menandakan bahwa remaja yang terlibat dalam penelitian ini secara umum memiliki kondisi psikologis yang stabil dan positif.

Statistik Deskriptif dan Reliabilitas

Analisis statistik deskriptif telah dilakukan terhadap masing-masing butir pernyataan

yang terdapat dalam kedua instrumen kuesioner, yaitu GQ-6 dan PWBS, dengan tujuan untuk mengetahui persebaran data dan kecenderungan respon jawaban yang diberikan oleh para responden terhadap setiap item pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner tersebut. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata pada butir-butir item dalam kuesioner GQ-6 berkisar antara 2,32 hingga 5,84, sedangkan pada kuesioner PWBS nilai rata-rata berkisar antara 4,56 hingga 5,26, dengan standar deviasi yang tidak terlalu besar, yang menunjukkan bahwa persebaran jawaban responden tidak menyimpang jauh dari nilai rata-ratanya, sehingga menggambarkan konsistensi dalam persepsi para remaja terhadap pernyataan yang berkaitan dengan rasa syukur maupun kesejahteraan psikologis.

Pengujian reliabilitas telah dilakukan untuk mengukur tingkat konsistensi internal dari masing-masing instrumen, dengan menggunakan nilai Cronbach's Alpha sebagai indikator. Hasil pengujian reliabilitas untuk instrumen GQ-6 menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,636 yang berada pada kategori cukup, yang berarti bahwa instrumen tersebut masih dapat digunakan untuk mengukur rasa syukur secara umum meskipun belum mencapai tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Sebaliknya, nilai reliabilitas untuk instrumen PWBS diperoleh sebesar 0,974 yang tergolong sangat tinggi, dan hal ini mengindikasikan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi internal yang sangat kuat dalam mengukur berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh melalui PWBS memiliki validitas internal yang sangat baik.

Table 1. Statistik Deskriptif

Sumber: data penulis

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
GQ1	50	3	7	5.46	1.164
GQ2	50	4	7	5.74	.876
GQ3	50	4	7	5.70	.886
GQ4	50	4	7	5.46	.930
GQ5	50	1	4	2.32	.999
GQ6	50	4	7	5.84	.934
PW1	50	3	6	4.70	.995
PW2	50	4	6	5.26	.751
PW3	50	3	6	4.76	1.021
PW4	50	3	6	4.56	1.033
PW5	49	4	6	5.18	.727
PW6	49	3	6	4.90	1.046
Valid N (listwise)	49				

Hasil Uji Korelasi

Pengujian hubungan antara variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis telah dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product-Moment yang dirancang untuk mengetahui sejauh mana kekuatan serta arah hubungan linear antara kedua variabel tersebut dalam populasi remaja yang menjadi objek penelitian. Hasil dari uji korelasi ini menunjukkan bahwa terdapat nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,67$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$, yang berarti bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan secara statistik antara tingkat rasa syukur yang dimiliki oleh para responden dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Koefisien korelasi yang bernilai positif ini juga menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat searah, di mana peningkatan pada variabel rasa syukur akan diikuti dengan peningkatan pada variabel kesejahteraan psikologis, sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa syukur memainkan peranan penting dalam memengaruhi kualitas kondisi psikologis individu, khususnya remaja. Hubungan ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan untuk lebih menghargai pengalaman positif serta menunjukkan rasa terima kasih dalam kehidupannya, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki rasa syukur yang lebih rendah.

Hasil Uji Regresi

Untuk menguji lebih lanjut pengaruh langsung dari rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis, telah dilakukan uji regresi linier sederhana yang bertujuan untuk melihat sejauh mana variabel prediktor, yaitu rasa syukur, dapat menjelaskan variasi pada variabel dependen, yaitu kesejahteraan psikologis, dalam model hubungan kausal yang bersifat satu arah. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar $\beta = 0,58$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja yang menjadi subjek penelitian.

Koefisien positif yang diperoleh dalam model regresi ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor rasa syukur akan berdampak pada peningkatan sebesar 0,58 unit dalam skor kesejahteraan psikologis, yang berarti bahwa kontribusi rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis bersifat nyata dan substansial. Model ini menunjukkan bahwa rasa syukur dapat dijadikan sebagai salah satu faktor prediktif yang penting dalam upaya meningkatkan kondisi psikologis remaja, sehingga temuan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program atau intervensi psikologis yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa syukur dalam rangka mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa rasa syukur berperan besar dalam memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja, dengan temuan yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat serta pengaruh langsung yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Rasa syukur sebagai sebuah sikap positif yang berakar pada kemampuan individu untuk menyadari, menghargai, dan mengakui nilai dari pengalaman hidup, terbukti mampu memberikan kontribusi nyata terhadap kualitas kesehatan mental seseorang, khususnya pada kelompok remaja yang secara emosional masih berada dalam tahap perkembangan dan pencarian jati diri. Berdasarkan hasil korelasi dan regresi dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki oleh remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan olehnya dalam kehidupan sehari-hari. Korelasi positif yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat asumsi bahwa rasa syukur tidak hanya menjadi bentuk ekspresi emosional yang sederhana, namun juga berfungsi sebagai sumber daya internal yang mendukung daya tahan individu dalam menghadapi berbagai tekanan psikososial.

Pada masa remaja, berbagai tantangan seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, konflik sosial, serta dinamika hubungan dengan orang tua dan teman sebaya seringkali menimbulkan kecemasan dan stres yang berkelanjutan. Sehingga tanpa kita sadari rasa syukur memiliki posisi penting sebagai mekanisme psikologis yang dapat membantu remaja untuk memaknai pengalaman hidup mereka secara lebih positif. Remaja yang terbiasa bersyukur cenderung memandang situasi sulit sebagai bagian dari proses pembelajaran yang berharga, bukan sebagai beban yang melemahkan. Melalui cara pandang seperti ini, remaja mampu membentuk narasi hidup yang lebih konstruktif, di

mana pengalaman negatif tidak lagi menjadi pusat perhatian, tetapi dijadikan latar untuk memahami nilai dari hal-hal kecil yang seringkali diabaikan. Pemaknaan seperti ini memicu terbentuknya perasaan nyaman secara emosional, sehingga stres yang muncul pun tidak mudah berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Dalam jangka panjang, pola pikir semacam ini berkontribusi pada terbentuknya ketahanan mental yang kuat, di mana individu tidak hanya mampu bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga mampu bangkit dengan perspektif baru yang lebih positif dan penuh harapan.

Di samping itu, hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa rasa syukur berhubungan erat dengan peningkatan harga diri atau self-esteem pada remaja. Rasa syukur mengarahkan individu untuk lebih menghargai diri sendiri, termasuk menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki tanpa membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Ketika remaja menyadari bahwa hidup mereka memiliki banyak hal yang patut disyukuri, mereka akan lebih fokus pada sisi-sisi positif dari diri mereka sendiri, daripada terus-menerus mencari validasi dari luar. Hal ini mengurangi ketergantungan pada pengakuan eksternal, serta meningkatkan rasa percaya diri yang lebih sehat dan stabil. Praktik sederhana seperti mencatat hal-hal yang disyukuri setiap hari atau menyampaikan rasa terima kasih kepada orang lain ternyata memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap perkembangan konsep diri remaja. Aktivitas tersebut mendorong proses refleksi diri yang mendalam, yang pada akhirnya memperkuat persepsi positif terhadap pengalaman hidup secara keseluruhan.

Penelitian ini juga sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan prediktor kuat dari berbagai aspek kesejahteraan mental, termasuk kepuasan hidup, emosi positif, serta kesehatan mental secara umum. Baumsteiger et al. (2019) mengemukakan bahwa remaja yang memiliki kecenderungan tinggi dalam bersyukur menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi stres, serta menunjukkan tingkat optimisme dan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang mengembangkan sikap tersebut. Dewi & Yudiarso (2021) menegaskan bahwa latihan rasa syukur dapat digunakan sebagai intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental, khususnya dalam pengembangan self-esteem pada kalangan pelajar. Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini tidak hanya mendukung hasil-hasil sebelumnya, tetapi juga memberikan bukti empiris baru yang relevan dan kontekstual terhadap populasi remaja Indonesia masa kini.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menekankan bahwa rasa syukur bukan hanya sekadar kebajikan moral atau kebiasaan sosial yang baik, tetapi juga merupakan komponen penting dalam pembentukan mentalitas positif yang mendukung kesehatan psikologis remaja secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan rasa syukur, baik melalui kurikulum yang sensitif terhadap pendidikan karakter, maupun melalui pendekatan psikososial yang membina refleksi dan penghargaan terhadap pengalaman hidup. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu remaja dalam membangun ketahanan psikologis yang lebih kuat dan memelihara kesejahteraan mental mereka di tengah dinamika kehidupan modern yang semakin kompleks.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisis dengan menggunakan kaidah retorika Dakwah yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini mengidentifikasi unsur gaya retorika Hussain Bashaiban, yang meliputi total gaya berbicara, gaya vokal, dan gaya gerak tubuh.

Video dakwah akun TikTok @basyasman00 sangat menakjubkan dan beragam

Mengenai gaya bahasa, terdapat bentuk penggunaan tiga gaya bahasa: gaya bahasa berdasarkan pilihan kata, gaya bahasa berdasarkan nada, dan gaya bahasa berdasarkan struktur kalimat. Gaya bicara pilihan kata yang digunakan Basyaiban dalam seluruh video khotbahnya di TikTok adalah berbicara formal.

Husain sering menggunakan gaya bahasa informal dalam menjelaskan isi khotbahnya agar para pendengarnya dari berbagai lapisan masyarakat mudah memahaminya. Saat ini, gaya percakapan sering digunakan oleh Hussain untuk memberi contoh dengan bertindak seolah-olah sedang berbicara dalam bahasa yang sedang tren. Oleh karena itu, pemirsa dan pengikut Hussain yang sebagian besar berusia muda juga tertarik dengan konten Dakwah husein.

Selain itu, gaya tutur Hussain Basayban meliputi gaya tutur sederhana, gaya tutur luhur dan kuat, serta gaya tutur sedang. Husain menggunakan ketiganya dalam khotbahnya tergantung topik pembahasannya. Selain itu, Hussain juga menggunakan gaya bicara berdasarkan struktur kalimat, yaitu gaya bicara klimaks, dan gaya bicara repetitif yang digunakan untuk menekankan bagian-bagian penting. Mengenai gaya vokalnya, Hussain Bashaiban sangat mementingkan jeda dan nada (pitch) khotbahnya, agar penonton dapat nyaman saat mendengarkan isi khotbahnya.

Hussain sangat terkenal di kalangan pengguna TikTok khususnya di kalangan generasi muda sebagai pendakwah muda masa kini, karena menggunakan nada yang beragam dan terkadang menggunakan aksen khas Madura.

Dari penelitian ini kami menyimpulkan bahwa pose-pose yang digunakan oleh Hussein Bashaiban dalam video khotbahnya adalah pose artikulasi eksternal, yang menunjukkan jeda antar kata dalam frasa (/) dan jeda antar frasa dalam kalimat (//) Di sisi lain, nada (treble dan bass), kenyaringan (volume suara), serta kecepatan dan ritme yang digunakan Hussain Bashaiban sangat bervariasi tergantung topik pembahasan.

Gaya gerak tubuh yang digunakan Hussain Bashaiban dalam khotbahnya di TikTok sangat beragam, dan gaya gerak tubuh melengkapi cara dia berbicara dan gaya suaranya saat berdakwah, membuat penonton merasa tertarik melihat dan mendengarkan khotbah sampai akhir, maka akan lebih diterima dan dipahami.

Gaya gerak tubuh yang diperlihatkan Husein Basayiban dalam khotbahnya adalah postur duduk yang santai, penampilan dan pakaian yang sederhana dan santai, ekspresi wajah dan gerakan tangan yang beragam, serta menatap mata ke kamera. Pesan Dakwah yang disampaikan dapat dengan mudah mempengaruhi banyak orang karena penontonnya serasa berbicara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumsteiger, R., Mangan, S., Bronk, K. C., & Bono, G. (2019). An Integrative Intervention for Cultivating Gratitude Among Adolescents and Young Adults. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 1–13. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579356>
- Dewi, R. S., & Yudiarso, A. (2021). Studi Meta-Analisis: Efektivitas Cognitive Behavioural Therapy untuk Meningkatkan Self-Esteem. *Jurnal Diversita*, 7(2), 1–15. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i2.5038>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 398–415. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Jhangiani, R. S., Chiang, I.-C. A., Cuttler, C., & Leighton, D. C. (2019). *Research Methods in Psychology* (4th Edition). Open Textbook Library. <https://opentextbc.ca/researchmethods/>
- Lembang, G. B., & Huwae, A. (2023). The Gratitude and Psychological Well-Being of Adolescents Who are Living in Social Conflict Areas. *Proceeding Cross Cultural Psychology: Building Multicultural Competence in Diverse Communities*, 1–10. <https://proceedings.crossculturalpsychology.org/>

- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>
- Rahma, A., & Cahyani, S. (2023). Analisa Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Banjarbaru. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 665–678. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.