

Kontribusi keterlibatan ayah dan kebersyukuran dalam memprediksi kesejahteraan psikologis remaja

Illene Nathania Evelynia Zeva
Isrida Yul Arifiana
Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, Indonesia
E-mail: illene311203@gmail.com

Abstract

Psychological well-being plays an essential role in supporting adolescent development, particularly in early adolescence, which is characterized by significant changes in biological, cognitive, and socio-emotional aspects. The family environment, particularly the father's involvement, along with positive characteristics such as gratitude is believed to contribute to improving adolescent psychological well-being. This study aims to analyze the correlation between father involvement and gratitude with psychological well-being in junior high school students. The research method used is a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 184 junior high school students obtained through an accidental sampling technique. The research instruments included a father involvement scale, a gratitude scale, and a psychological well-being scale. Data analysis was conducted using multiple linear regression tests. The results showed a significant correlation between father involvement and gratitude with adolescent psychological well-being. Both independent variables act as positive and significant predictors of adolescent psychological well-being, with gratitude showing a more dominant contribution.

Keywords: Father Involvement; Gratitude; Psychological Well-Being

Abstrak

Kesejahteraan psikologis memiliki peranan penting dalam menunjang perkembangan remaja, khususnya pada tahap remaja awal yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Lingkungan keluarga, terutama peran serta ayah, bersama dengan karakter positif seperti kebersyukuran, diyakini berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi keterlibatan ayah dan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah pertama. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 184 siswa sekolah menengah pertama yang diperoleh melalui teknik accidental sampling. Instrumen penelitian mencakup skala keterlibatan ayah, skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan psikologi. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier majemuk. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara keterlibatan ayah dan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis remaja. Kedua variabel independen berperan sebagai prediktor yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja dengan kebersyukuran menunjukkan kontribusi yang lebih dominan.

Kata Kunci: Kebersyukuran; Kesejahteraan Psikologis; Keterlibatan Ayah

1

Pendahuluan

Masa remaja awal, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama, merupakan fase perkembangan yang krusial dan ditandai oleh perubahan biologis, emosional, kognitif, serta sosial yang berlangsung secara intens. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang harus diselesaikan agar dapat menjalankan fungsi kehidupannya secara optimal pada masa berikutnya (Hurlock, 2008). Erikson (1968) menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion* yaitu periode ketika individu berusaha membentuk identitas diri yang stabil sekaligus menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri.

Berbagai laporan terkini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan kesejahteraan pada kelompok usia muda. Studi dari Cowden et al (2025) yang melibatkan lebih dari 200.000 partisipan dari 23 negara pada periode 2022–2024 menunjukkan bahwa generasi muda saat ini mengalami penurunan tingkat kesejahteraan yang meliputi kebahagiaan, tujuan hidup, karakter, dan hubungan sosial dibandingkan generasi sebelumnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Blanchflower (2025) juga menunjukkan bahwa generasi muda saat ini, terutama kelompok usia 12–25 tahun, tidak memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan generasi sebelumnya.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa remaja menghadapi berbagai tantangan psikologis yang semakin kompleks. Pada tahap perkembangan ini, remaja dituntut untuk menerima kondisi fisik dirinya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua, membangun relasi sosial yang sehat, membentuk identitas gender, mempersiapkan karier, serta menginternalisasi nilai-nilai moral sebagai pedoman perilaku (Hurlock, 2008). Ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan perkembangan tersebut dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis seperti stres, kesepian, kecemasan, dan depresi yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis remaja. Fenomena serupa juga ditemukan pada konteks remaja Indonesia, termasuk siswa sekolah menengah pertama yang menunjukkan rendahnya motivasi, penerimaan diri, dan kualitas hubungan sosial.

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu indikator penting keberhasilan perkembangan remaja. Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi keberfungsian psikologis yang optimal yang memungkinkan individu mengembangkan potensi dirinya secara positif. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi juga kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara bermakna dan produktif (Hemarajarajeswari & Gupta, 2021). Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis terdiri atas enam aspek utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Remaja dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, mampu mengelola emosi secara efektif, serta

menunjukkan keterlibatan yang lebih positif dalam lingkungan sosial maupun akademik. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan dan memengaruhi kualitas kehidupan remaja di masa mendatang (Hurlock, 2008).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Salah satu faktor eksternal yang banyak mendapat perhatian adalah keterlibatan ayah. Penelitian yang dilakukan oleh Pramesti (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berkaitan positif dengan berbagai indikator perkembangan positif remaja, termasuk rasa aman, harga diri, resiliensi, dan kualitas hubungan sosial. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan ayah yang terlibat secara aktif dalam kehidupan anak dapat menjadi sumber dukungan psikologis yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Keterlibatan ayah mengacu pada partisipasi aktif ayah dalam kehidupan anak, baik melalui interaksi langsung maupun dukungan emosional yang diberikan. Keterlibatan tersebut tidak hanya ditunjukkan melalui pemenuhan kebutuhan material, tetapi juga melalui kehadiran emosional, perhatian, pengawasan, komunikasi, dan partisipasi dalam berbagai aktivitas anak (Pramesti, 2025). Kehadiran ayah yang responsif dan suportif dapat membantu remaja mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan regulasi emosi, serta hubungan interpersonal yang lebih sehat. Oleh karena itu, keterlibatan ayah dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang dapat mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis remaja.

kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari karakter positif individu. Salah satu faktor internal yang banyak diteliti adalah kebersyukuran. Penelitian Carolline (2024) menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan dalam meningkatkan emosi positif, penerimaan diri, serta makna hidup yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung lebih mampu menghargai pengalaman hidup, memandang situasi secara positif, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik. Kebersyukuran merupakan kecenderungan individu untuk mengenali, menghargai, dan merespons berbagai kebaikan yang diterima dalam kehidupannya secara positif. Kebersyukuran memungkinkan individu untuk lebih fokus pada aspek-aspek positif kehidupan dibandingkan kekurangan atau kesulitan yang dialami. Dalam konteks perkembangan remaja, kebersyukuran dapat membantu individu mengembangkan optimisme, meningkatkan kepuasan hidup, memperkuat hubungan sosial, dan mengurangi emosi negatif. Dengan demikian, kebersyukuran menjadi salah satu kekuatan karakter yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nisti et al., 2025) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola perilaku dan konteks sosial yang melingkupi kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan individu dalam aktivitas yang bermakna secara emosional dapat meningkatkan kepuasan hidup, kemampuan mengelola stres, serta

rasa keterhubungan sosial. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji keterlibatan ayah dan kebersyukuran secara terpisah. Selain itu, subjek penelitian yang digunakan umumnya berfokus pada kelompok dewasa muda atau mahasiswa. Penelitian yang mengintegrasikan faktor eksternal berupa keterlibatan ayah dan faktor internal berupa kebersyukuran secara simultan dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis remaja sekolah menengah pertama masih relatif terbatas. Penelitian ini memiliki kebaruan pada pengujian kontribusi dua prediktor positif, yaitu keterlibatan ayah sebagai faktor eksternal dan kebersyukuran sebagai faktor internal, dalam satu model empiris untuk menjelaskan kesejahteraan psikologis remaja awal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara keterlibatan ayah dan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada remaja sekolah menengah pertama. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa keterlibatan ayah dan kebersyukuran, baik secara simultan maupun parsial, berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Rancangan ini dipilih untuk menguji korelasi antara keterlibatan ayah dan kebersyukuran sebagai variabel prediktor dengan kesejahteraan psikologis remaja sebagai variabel kriteria, baik secara simultan maupun parsial. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keterlibatan ayah dan kebersyukuran, sedangkan variabel terikatnya adalah kesejahteraan psikologis. Keterlibatan ayah dipahami sebagai partisipasi ayah dalam aspek emosional, pengasuhan, dan dukungan terhadap anak, sementara kebersyukuran merujuk pada kecenderungan individu untuk mengenali dan menghargai pengalaman positif dalam kehidupan. Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kondisi keberfungsian psikologis yang optimal. Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah pertama di salah satu SMP negeri di Surabaya. Populasi penelitian berjumlah 507 siswa yang tersebar pada kelas VII, VIII, dan IX. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode insidental, yaitu melibatkan siswa yang tersedia dan bersedia menjadi responden pada saat pengumpulan data. Sampel pada penelitian ini berjumlah 184 siswa-siswi.

Data dikumpulkan menggunakan metode survei melalui kuesioner. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu skala keterlibatan ayah, skala kebersyukuran, dan skala kesejahteraan psikologis. Seluruh skala disusun dalam bentuk pernyataan dengan model skala Likert. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengambilan data utama. Penelitian diawali dengan pengurusan perizinan kepada pihak sekolah, dilanjutkan dengan penyampaian informasi penelitian kepada responden. Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman responden terhadap instruksi. Seluruh data yang terkumpul kemudian diseleksi dan diolah sesuai dengan prosedur analisis statistik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 184 siswa sekolah menengah pertama yang dipilih

menggunakan teknik accidental sampling. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala yang disusun peneliti berdasarkan teori (Ryff, 1989), keterlibatan ayah diukur menggunakan Father Involvement Scale (FIS) yang dikembangkan oleh (Finley & Schwartz, 2004) yang diadaptasi oleh (Diana, 2024), sedangkan kebersyukuran diukur menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori (Watkins et al., 2003). Seluruh instrumen menggunakan model skala Likert. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis memiliki 35 aitem valid dari 48 aitem awal dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,309–0,587. Skala keterlibatan ayah terdiri dari 20 aitem dan seluruh aitem dinyatakan valid dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,310–0,696. Skala kebersyukuran memiliki 32 aitem valid dari 36 aitem awal dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,343–0,667.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Skala kesejahteraan psikologis memperoleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,903, skala keterlibatan ayah sebesar 0,919, dan skala kebersyukuran sebesar 0,921. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linier majemuk dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 22. Sebelum analisis utama, data diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Analisis regresi ganda digunakan untuk mengetahui korelasi simultan dan parsial antara keterlibatan ayah dan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis remaja.

Hasil

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif baik dengan rata-rata skor sebesar 132,9130. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mampu menunjukkan karakteristik kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemampuan mengelola lingkungan, serta orientasi tujuan hidup yang cukup adaptif. Responden juga menunjukkan persepsi yang positif terhadap keterlibatan ayah dan kecenderungan kebersyukuran yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif		
Variabel	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan psikologis	132,9130	15,13448
Keterlibatan ayah	72,3152	13,97025
Kebersyukuran	129,4293	14,84401

Hasil analisis regresi linier majemuk menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dan kebersyukuran secara simultan berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga oleh dukungan yang

diperoleh dari lingkungan keluarga. Hasil analisis parsial menunjukkan bahwa keterlibatan ayah maupun kebersyukuran masing-masing memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Remaja yang merasakan keterlibatan ayah yang lebih baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih positif, sedangkan remaja yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung lebih mampu memaknai pengalaman hidup secara positif dan menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik. Temuan ini memperlihatkan bahwa kedua variabel berperan sebagai faktor protektif yang mendukung perkembangan psikologis remaja.

Kebersyukuran menunjukkan kontribusi yang lebih kuat dibandingkan keterlibatan ayah dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan remaja untuk menghargai dan mensyukuri berbagai pengalaman hidup merupakan sumber daya psikologis yang sangat penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis. Meskipun dukungan keluarga tetap berperan penting, faktor internal berupa kebersyukuran memiliki pengaruh yang lebih dominan dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis pada responden penelitian ini. Hasil uji regresi linier majemuk dapat dilihat pada tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Hasil Uji F

Variabel	R	R ²	F	Sig.
Keterlibatan ayah dan Kebersyukuran – Kesejahteraan psikologis	0,732	0,535	104,282	0,000

Tabel 3. Hasil Uji t

Variabel	t	Sig.
Keterlibatan ayah – Kesejahteraan psikologis	2,387	0,018
Kebersyukuran – Kesejahteraan psikologis	12,915	0,000

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dan kebersyukuran secara simultan berkorelasi signifikan dengan kesejahteraan psikologis remaja sekolah menengah pertama. Keterlibatan ayah yang merupakan sejauh mana usaha ayah untuk terlibat dalam kehidupan sang anak (Finley & Schwartz, 2004). Keterlibatan ayah mengoptimalkan kemandirian dan rasa aman pada diri anak. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Nur'am et al (2025) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis peserta didik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang memberikan rasa aman, diterima, dan didukung.

Keterlibatan ayah dalam konteks penelitian ini adalah sebagai bagian dari lingkungan keluarga dan kebersyukuran sebagai kekuatan karakter individu memiliki

peran terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal yang bersumber dari disposisi individu, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa kualitas relasi keluarga, khususnya peran ayah. Kombinasi kedua faktor tersebut memperkuat keberfungsian psikologis remaja pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan emosional dan sosial. Secara parsial, keterlibatan ayah terbukti memiliki kontribusi positif dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian mutakhir yang menegaskan bahwa kehadiran ayah secara emosional, pengawasan yang suportif, serta keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari anak berkontribusi terhadap rasa aman, penerimaan diri, dan kualitas relasi sosial psikologis (Pramesti, 2025). Pada konteks remaja awal, ayah berperan sebagai figur signifikan yang membantu pembentukan otonomi dan penguasaan lingkungan, dua aspek penting dalam kesejahteraan psikologis. Namun demikian, besarnya kontribusi keterlibatan ayah dalam penelitian ini relatif lebih kecil dibandingkan kebersyukuran, yang menunjukkan bahwa peran ayah kemungkinan bekerja secara tidak langsung atau bersifat kontekstual, bergantung pada kualitas interaksi dan kondisi keluarga secara keseluruhan.

Kebersyukuran menunjukkan korelasi yang lebih kuat dengan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kebersyukuran berperan sebagai sumber emosi positif yang meningkatkan penerimaan diri, makna hidup, serta pertumbuhan pribadi (Carolline, 2024; Ismawati et al., 2022; Safitri & Ningsih, 2023). Kebersyukuran membantu remaja mengalihkan fokus dari keterbatasan dan tekanan menuju pengalaman positif yang dimiliki, sehingga memperluas perspektif kognitif dan memperkuat regulasi emosi. Hasil penelitian ini sebelumnya sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Pramesti, 2025) yang menemukan korelasi antara keterlibatan ayah dan kesejahteraan psikologis individu dalam transisi menuju kedewasaan. Temuan lebih lanjut dilakukan oleh (Carolline, 2024) yang menemukan korelasi antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis mahasiswa asing di Surabaya.

Perbedaan temuan penelitian ini dengan sebagian penelitian terdahulu terletak pada konteks subjek dan model prediktor yang digunakan. Sebagian besar studi sebelumnya memfokuskan kebersyukuran atau keterlibatan ayah secara terpisah dan umumnya melibatkan mahasiswa atau individu dewasa muda. Penelitian ini menunjukkan bahwa pada remaja sekolah menengah pertama, kebersyukuran sebagai faktor internal memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor eksternal, meskipun keduanya tetap saling melengkapi. Hal ini mengindikasikan bahwa pada fase remaja awal, kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup secara positif menjadi mekanisme penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, bahkan ketika dukungan eksternal bervariasi.

Secara psikologis, kesejahteraan psikologis remaja terbentuk melalui interaksi antara lingkungan keluarga dan proses internal individu. Keterlibatan ayah memberikan pengalaman positif bagi remaja, seperti rasa aman, dukungan emosional, dan validasi diri. Pengalaman tersebut membantu remaja membangun konsep diri yang

positif serta keahlian untuk membina ikatan yang sehat dengan orang lain. Kebersyukuran berperan sebagai mekanisme kognitif dan emosional yang membantu remaja dalam memaknai pengalaman hidup. Remaja yang bersyukur cenderung fokus pada hal-hal positif yang dimilikinya, sehingga mampu mengurangi dampak stres dan meningkatkan emosi positif. Kombinasi antara dukungan eksternal dari ayah dan kemampuan internal berupa kebersyukuran menciptakan kondisi psikologis yang adaptif, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Remaja yang mendapatkan keterlibatan ayah yang baik dan mempunyai sikap kebersyukuran yang tinggi akan lebih sanggup menghadapi tantangan perkembangan dengan cara yang sehat dan berguna.

Secara teoretis, temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian kesejahteraan psikologis dengan menegaskan pentingnya pendekatan integratif antara faktor internal dan eksternal. Penelitian ini memperluas pemahaman bahwa keterlibatan ayah dan kebersyukuran bukanlah prediktor yang berdiri sendiri, melainkan membentuk dinamika yang saling memperkuat dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan peran ayah dalam pengasuhan serta pengembangan intervensi berbasis kebersyukuran di lingkungan sekolah sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa keterlibatan ayah dan kebersyukuran memiliki korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis remaja sekolah menengah pertama, baik secara simultan maupun parsial. Kebersyukuran menunjukkan kontribusi yang lebih kuat dibandingkan keterlibatan ayah, yang mengindikasikan bahwa faktor internal berupa kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja awal. Meskipun demikian, keterlibatan ayah tetap memiliki peran bermakna sebagai sumber dukungan eksternal yang membantu remaja mengembangkan rasa aman, penerimaan diri, dan kualitas relasi sosial. Temuan ini memperkaya kajian psikologi perkembangan dengan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dibentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling melengkapi.

Berdasarkan temuan dalam penelitian, disarankan agar orang tua, khususnya ayah, meningkatkan kualitas keterlibatan dalam kehidupan anak melalui kehadiran emosional, komunikasi yang suportif, dan partisipasi aktif dalam aktivitas sehari-hari. Sekolah juga diharapkan dapat mengembangkan program penguatan karakter yang berfokus pada pengembangan kebersyukuran sebagai strategi preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan desain longitudinal atau variabel mediasi dan moderasi lain, seperti regulasi emosi atau dukungan sosial, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme pembentukan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Referensi

- Blanchflower, D. G. (2025). *The global decline in the mental health of the young*. National Bureau of Economic Research. <https://www.nber.org/sites/default/files/2025-04/2025number1.pdf>
- Carolline, Y. O. (2024). *Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau di Surabaya* [Undergraduate Thesis, Universitas Katolik Widya Mandala]. <https://repositori.ukwms.ac.id/id/eprint/42059/>
- Cowden, R. G., Skinstad, D., Lomas, T., Johnson, B. R., & VanderWeele, T. J. (2025). Measuring wellbeing in the Global Flourishing Study: Insights from a cross-national analysis of cognitive interviews from 22 countries. *Quality & Quantity*, 59(1), 575–597. <https://doi.org/10.1007/s11135-024-01947-1>
- Diana, A. L. (2024). *Hubungan keterlibatan ayah dengan perilaku seks pranikah pada mahasiswi* [Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/10157/>
- Erikson, Erik. H. (1968). *Identity youth and crisis*. W.W. Norton and Company.
- Finley, G. E., & Schwartz, S. J. (2004). The father involvement and nurturant fathering scales: Retrospective measures for adolescent and adult children. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 143–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0013164403258453>
- Hemarajareswari, J., & Gupta, P. K. (2021). Gratitude, psychological well-being, and happiness among college students: A correlational study. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 532–541. <https://doi.org/https://doi.org/10.25215/0901.053>
- Hurlock, E. B. (2008). *Developmental Psychology: A Life-span Approach*. McGraw-Hill.
- Ismawati, Suroso, Muhammad, F., & Pratitis, N. T. (2022). Kesejahteraan psikologis guru non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji peranan relisensi dan kebersyukuran. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 160–169.
- Nisti, M. S. R., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2025). Kesejahteraan psikologis dan perilaku pengidolaan pada gen Z penggemar K-Wave. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(3), 143–148.
- Nur'am, A. S., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2025). Kontribusi persepsi iklim sekolah dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan siswa Sekolah Dasar. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 211–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v13i2.7632>
- Pramesti, D. M. (2025). *Hubungan antara keterlibatan ayah dengan psychological well-being individu emerging adulthood di Kota Pekanbaru* [Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim]. <https://repository.uin-suska.ac.id/91039/>
- 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>

-
- Safitri, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being mahasiswa yang kuliah sambil kerja. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2), 690–698.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>