

## Kebersyukuran Dengan *Psychological Well-Being* Pada Siswa Yang Berbudaya *Tebe Bei Mau*

Enasely Mega Wenyi Rohi<sup>1</sup>, Dhiu Margaretha<sup>2</sup>, Stefanus Lio<sup>3</sup>,  
Alexander Berlinus Lensin<sup>4</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Katolik Widya Mandira, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Katolik Widya Mandira, Indonesia<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Katolik Widya Mandira, Indonesia<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Katolik Widya Mandira, Indonesia<sup>4</sup>

E-mail: [enaselyrohi@unwira.ac.id](mailto:enaselyrohi@unwira.ac.id)<sup>1</sup>, [dhiumerta@gmail.com](mailto:dhiumerta@gmail.com)<sup>2</sup>, [liostef@yahoo.com](mailto:liostef@yahoo.com)<sup>3</sup>  
[exandberlin@gmail.com](mailto:exandberlin@gmail.com)<sup>4</sup>

Correspondent Author: Enasely Mega Wenyi Rohi, [enaselyrohi@unwira.ac.id](mailto:enaselyrohi@unwira.ac.id)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7019](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7019)

### Abstrak

Kebersyukuran dengan *psychological well-being* merupakan dua aspek penting dari emosi positif yang dimiliki oleh individu. Keduanya berperan dalam membentuk pandangan hidup yang lebih optimis, meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres, serta berkontribusi pada keseimbangan mental dan emosional yang lebih baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *psychological well-being* pada siswa berbudaya *Tebe Bei Mau*. Peneliti menggunakan metode desain korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *Gratitude Questionnaire - Six Item Form* (GQ-6) dan skala *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995). Analisis data menggunakan uji *person correlation*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan *psychological well-being* pada siswa berbudaya *tebe bei mau*, dengan nilai signifikansi  $p = 0,625$  ( $p > 0,05$ ). Temuan ini menyatakan bahwa tidak terdapat bukti adanya korelasi positif yang signifikan antara kebersyukuran dan *psychological well-being*. Kebersyukuran bukanlah satu-satunya faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

**Kata kunci:** kebersyukuran, *psychological well-being*, siswa, budaya, *tebe bei mau*

### Abstract

*Gratitude and psychological well-being are two important aspects of positive emotions that individuals possess. Both play a role in shaping a more optimistic outlook on life, increasing an individual's ability to cope with stress, and contributing to better mental and emotional balance. The purpose of this study was to determine the relationship between gratitude and psychological well-being in students with tebe bei mau culture. Researchers used a correlational design method. The sampling technique used in this study was purposive sampling. Data collection techniques were carried out using the Gratitude Questionnaire - Six Item Form (GQ-6) scale and the psychological well-being (Ryff & Keyes, 1995). Data analysis used person correlation test. The results showed there was no significant relationship between gratitude and psychological well-being in students with tebe bei mau culture, with a significance value of  $p = 0.625$  ( $p > 0.05$ ). This finding suggests that there is no evidence of a significant positive correlation between gratitude and psychological well-being. Gratitude is not the only factor that can improve students' psychological well-being.*

**Keywords:** *gratitude, psychological well-being, students, culture, tebe bei mau.*

### Info Artikel

Diterima September 2024, disetujui April 2025, diterbitkan Agustus 2025



## PENDAHULUAN

Masa remaja menandai fase transisi penting di mana individu mengalami perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Pada masa remaja terjadi perubahan secara psikologis dan fisik dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial (Savitri & Listiyandini, 2017). Selain itu, perkembangan kognitif dan sosial juga mengalami lonjakan yang memengaruhi cara remaja memandang dunia dan berinteraksi dengan orang lain di sekitar mereka. Pada masa remaja seseorang sudah dapat mengetahui kondisi dirinya dan tenang kejiwaannya serta mempunyai sifat tenang dan seimbang kejiwaannya, menerima sistem tata nilai secara positif dan mulai bertanggung jawab, marah dan konstruktif terhadap masyarakat (Fatmawaty, 2017).

Remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan jiwa, dimana yang terjadi pada masa remaja merupakan perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional terhadap seseorang yang menyebabkan konflik terhadap dirinya dan juga menimbulkan konflik dengan lingkungan sekitarnya (Arif et al., 2019). Masing-masing individu lahir ke dunia tanpa memilih, namun harapan untuk mencapai kesempurnaan menjadi dorongan bagi mereka yang berbagi kehidupan di bumi ini. Dan setiap orang tentu ingin merasakan hidup yang sehat, merasakan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam diri.

Kesejahteraan individu yang biasa disebut *psychological well-being*. *Psychological well being* adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain dan menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya (Prameswari, 2019). Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif dan kemampuan menentukan tindakan sendiri. Menurut Triwahyuningsih (2017) kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri.

Liang et al (2017) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis terkait erat dengan kesadaran individu bahwa individu telah, atau akan memiliki, kehidupan yang bermakna dan memuaskan diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Lilishanty & Maryatmi, 2019) Agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis maka individu harus dapat menerima dirinya, termasuk menerima penampilan fisiknya. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* juga dapat dicapai jika individu mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku serta mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Sementara itu, Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik akan lebih mudah bergaul dan bahagia. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapat dukungan sosial akan merasa kesepian dan terisolasi. Semua hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat psikologis remaja (Sari, 2015). Ikatan emosional yang mereka bangun dengan keluarga, kelompok teman sebaya, dan penerimaan diri sendiri terdapat hubungan yang tidak dapat disangkal antara kesejahteraan psikologis dengan konsep diri dan kualitas sosial hubungan yang terjalin remaja dengan keluarga, pasangan dan teman-teman (Páez-Gallego et al., 2020). Pentingnya memiliki *psychological well-being* dalam diri individu untuk menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Hal ini karena menurut Hasil penelitian (Misero & Hawadi, 2012) menemukan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari



stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis.

Menurut Barhate & Dirani (2022) bahwa individu yang kesejahteraan psikologisnya baik tinggi berdampak pada proses pengambilan keputusan karier. Agar individu dapat merasakan *psychological well-being* seperti, keseimbangan emosi, penerimaan diri, hubungan yang positif, pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup, individu dan berdampak pada prestasi yang baik individu perlu memiliki kebersyukuran dalam diri. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelatihan syukur efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan (Behzadipour et al., 2019). Salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* adalah *gratitude* atau kebersyukuran (Unterrainer et al., 2010). Kebersyukuran ketika individu memiliki tiga karakteristik sifat bersyukur yaitu perasaan berkecukupan, memperhatikan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup, dan menghargai keberadaan orang lain dalam kehidupan mereka. *Gratitude* adalah “*a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life*” (perasaan kagum rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan) (Junaidin et al., 2023). Seseorang dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi memiliki iri hati dan tingkat depresi yang rendah (McCullough et al., 2002).

Kebersyukuran tidak hanya di pengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh nilai-nilai budaya yang dianut oleh masyarakat. Dalam budaya *Tebe Bei Mau* yang kaya dengan nilai-nilai religius dan tradisional, kebersyukuran menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Praktik bersyukur dalam budaya ini tidak hanya mencakup penghargaan terhadap hasil panen, tetapi juga menghormati leluhur dan alam sebagai sumber berkat. Nilai-nilai ini membentuk siswa memandang kebersyukuran dimana rasa terima kasih dan penghargaan terhadap kehidupan dianggap sebagai wujud syukur yang mendalam. Dengan demikian, kebersyukuran yang dipengaruhi oleh budaya lokal *Tebe Bei Mau* dapat memperkuat kesejahteraan psikologis siswa, membantu mereka mengatasi tantangan hidup dengan cara yang lebih positif, serta memperlancar kehidupan social mereka. Diungkapkan oleh Merçon-Vargas et al (2018) bahwa ungkapan terima kasih dipandang sebagai hal yang diinginkan di berbagai masyarakat dan periode sejarah. Pernyataan ini juga diperkuat oleh Natsir (2012) Mengemukakan bahwa keterkaitan kebersyukuran dengan budaya berhubungan dengan filosofi hidup yang ada pada masyarakat tersebut, masyarakat Minangkabau yang menganut Filosofi hidup berlandaskan kepada “*adat basandi syara’, syara’ basandi Kitabullah*” yang artinya tidak lain adalah sebagai bagian dari masyarakat Minang perilaku dan norma dalam kehidupan sehari-hari harus berdasarkan pada agama (Islam). Dalam keadaan yang tidak menentu kebersyukuran sangat dibutuhkan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan baik emosi positif maupun emosi negatif. Remaja yang bahagia adalah remaja yang mampu mengendalikan dan mengelola setiap emosi yang ada dalam dirinya (Umami et al., 2023).

Setiap daerah atau bahkan negara memiliki nilai-nilai budaya sebagai ciri khas daerah yang menjadi karakter dasar pada setiap individu yang memengaruhi individu dalam berpikir, bersikap dan bertindak (Karimah et al., 2022). Salah satu nilai yang ada dalam masyarakat budaya *tebe bei mau* adalah nilai religius yang berkaitan dengan kebersyukuran dalam hasil panen jagung. Nilai (*value*) merupakan bagian penting dari pengalaman yang memengaruhi perilaku individu, seperti sikap individu, sebagai standar bagi tindakan dan keyakinan atau *belief* (Ristianah, 2020). Nilai menjadi pedoman atau prinsip umum yang memandu tindakan, nilai juga menjadi kriteria bagi pemberian sanksi atau ganjaran bagi perilaku yang dipilih (Ristianah, 2020).



Nilai Religius, *Halo keneter ktaek hasa'e ibu-hasa'e lia banai sia hotu-hotu tuan no nurak, tan iha tinan ida laran ne'e ita hafaho rai-koa tua, rai be no isin, tua be no wen. Tan diak ne'e ita hakdahur-hiklibar-Tebe Bei Mau hodi tonu no habot sia iha kukun ba. Diak ita hetan ne'e mos, ita hodi hanoin nai sia tuan no nurak yaitu hodi haleka tebok atau hodi hatetu harani lamak fatin nai sia yang artinya tata cara adat sapa menyapa karena dalam setahun kita mengolah kebun disaat panas kita selalu melakukan ritual (hamis) yang namanya leluhur selalu didahulukan atau di sembah (Rohi et al., 2023). Tebe Bei Mau merupakan salah satu budaya tarian yang berasal dari Kabupaten Malaka Desa Kamanasa Nusa Tenggara Timur. Tebe Bei Mau artinya tarian syukur atas hasil panen jagung yang mempunyai bentuk, makna, fungsi, dan nilai-nilai estetis yang perlu digali, dianalisis, dan diapresiasi agar bermanfaat bagi masyarakat pendukungnya maupun masyarakat yang lebih luas. Tujuan dari tebe bei mau sendiri adalah selain sebagai bentuk syukur atas hasil panen tiga tahunan juga untuk menjalin persaudaraan (Seran, 2021)*

Budaya *tebe bei mau* memiliki cara pandang dan perlakuan yang khas untuk menghormati dan mengungkapkan rasa syukur kepada dan nenek moyang yang menjadi pusat dalam ritual adat tebe bei mau yang ditanamkan dalam kepribadian masyarakat setempat. Isi syair dari tebe bei mau adalah berisi ucapan syukur, berisi sindiran untuk laki-laki yang malas bekerja, sindiran untuk perempuan yang tidak menggunakan aksesoris perlengkapan tenun karena malas menenun (Seran, 2021).

*Tebe Bei Mau* memainkan peranan penting kehidupan sehari-hari baik dalam konteks kehidupan tradisional maupun modern. Masyarakat Kamanasa percaya bahwa tarian ini tidak hanya sebagai cara untuk menghormati leluhur, tetapi juga sebagai ungkapan rasa syukur kepada Tuhan atas panen yang melimpah. Oleh karena itu, generasi muda selalu dilibatkan dalam pelaksanaan tarian ini agar tidak hilang ditelan zaman dan tetap hidup dalam tradisi masyarakat Kamanasa (Insan et al., 2024)

Rasa syukur siswa yang berlatar belakang budaya *Tebe Bei Mau* sudah dilatih sejak mereka memasuki usia remaja, hal ini karena remaja akan terlibat dalam upacara ritual adat. Anak-anak muda dilatih untuk mengucap syukur didahului kepada nenek moyang yang telah dipercayai memberikan berkat dan keberhasilan atas hasil panen jagung dengan memulai ritual adat yang dipimpin oleh tua adat dalam bahasa adat untuk mengungkapkan rasa syukur warga masyarakat kepada nenek moyang,

Siswa yang pandai bersyukur akan mendapatkan banyak hal positif dalam hidupnya, seperti, kebahagiaan yang lebih besar, hubungan yang lebih harmonis, dan motivasi lebih kuat untuk meraih kesuksesan. Orang yang bersyukur bisa mengatasi masalah ketika pengalaman buruk muncul dengan menghadapi masalah dapat membawa manfaat psikologis bagi seseorang. Merasa bersyukur dapat memotivasi seseorang untuk membalas dukungan dan bantuan. Salah satu karakteristik positif dan kekuatan psikologis yaitu rasa syukur (Junaidin et al., 2023).

Keterampilan mengungkapkan rasa syukur baik secara verbal maupun nonverbal diekspresikan sebagai tanda terima kasih secara tepat dalam situasi sosial, dan efektif untuk pencapaian tujuan interpersonal ketika individu telah menerima manfaat dari orang lain (Sakai & Aikawa, 2020). Pada penelitian ini lebih berfokus pada hubungan kebersyukuran dan *psychological well-being* siswa yang berbudaya *tebe bei mau*, terkait dengan bagaimana siswa dapat bersyukur dan merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di sekolah terhadap guru dan beberapa siswa menunjukkan perilaku kurang bersyukur. terhadap orang tua. Keluhan guru yang megemukakan siswa menunjukkan sikap suka membolos, melompati pagar sekolah,



kurangnya sikap berterima kasih, tidak mau mendengarkan perkataan guru, belajar tidak sungguh-sungguh, tidak disiplin, dan perilaku buruk lainnya.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Seran (2021) yang meneliti berkaitan dengan cara-cara memulai melakukan ritual panen jagung yang kemudian diikuti dengan tarian *Tebe Bei Mau*. Sedangkan Penelitian juga yang dilakukan oleh Bria (2019) yang meneliti yang berkaitan dengan bentuk penyajian *Tebe Bei Mau*, ragam gerak dan pola dalam *Tebe Bei Mau*.

Terdapat penelitian yang membahas kebersyukuran dalam beberapa budaya lokal, penelitian yang mengkaji kebersyukuran dalam budaya *Tebe Bei Mau* masih terbatas. *Tebe Bei Mau* yang merupakan tradisi syukur masyarakat Kamanasa, Kabupaten Malaka, atas hasil panen jagung, belum banyak dieksplorasi dalam kajian psikologis terutama dalam kaitan dengan *psychological well-being* siswa. Penelitian yang ada lebih berfokus pada aspek ritual atau simbolis dari budaya *Tebe Bei Mau*, tanpa menggali lebih dalam bagaimana kebersyukuran yang dipraktikkan dalam budaya tersebut memengaruhi *psychological well-being* individu, khususnya siswa yang terlibat dalam ritual adat tersebut. Penelitian yang mengkaji kebersyukuran dan *psychological well-being* pada siswa dengan latar budaya tertentu, seperti budaya *tebe bei mau* masih terbatas atau bisa dikatakan belum ada. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada tradisi yang ada di *tebe bei mau*.

Meskipun kebersyukuran telah banyak diteliti dalam konteks budaya barat dan budaya lokal, penelitian yang mengkaji kebersyukuran dan *psychological well-being* dalam konteks budaya lokal yang spesifik seperti, budaya *Tebe Bei Mau*, masih sangat terbatas. Penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan mengintegrasikan kebersyukuran yang dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya setempat dan kaitannya dengan *psychological well-being* pada siswa. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan kebersyukuran dengan *psychological well-being* siswa yang berbudaya *Tebe Bei Mau*, dengan mempertimbangkan nilai-nilai budaya lokal yang mungkin mempengaruhi persepsi mereka terhadap kebersyukuran dengan *psychological well-being*. Penelitian ini diawali dengan pemahaman tentang *psychological well-being* yang mencakup individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang positif. Selanjutnya kebersyukuran sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being* dikaji lebih lanjut, dengan fokus pada bagaimana kebersyukuran dengan *psychological well-being* dapat berperan dalam kehidupan siswa. Pada akhirnya, penelitian ini menggali bagaimana kebersyukuran dalam konteks budaya lokal *tebe bei mau* membentuk persepsi dan pengalaman dengan *psychological well-being* di Desa Kamanasa, Kabupaten Malaka.

## METODE PENELITIAN

### Desain

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif guna mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan *psychological well-being* pada siswa yang berbudaya *Tebe Bei Mau*. Partisipan dalam penelitian ini ialah siswa yang berbudaya *tebe bei mau* masyarakat Kamanasa, Kabupaten Malaka. Menurut Creswell (2012) Desain korelasional merupakan prosedur dalam penelitian kuantitatif di mana peneliti mengukur tingkat asosiasi atau hubungan antara dua atau lebih variabel dengan menggunakan prosedur statistik analisis korelasional. Tingkat asosiasinya dinyatakan sebagai angka yang menunjukkan apakah dua variabel terkait atau diprediksi lain. Penentuan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel teknik



*purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* merupakan teknik yang dalam penentuan sampelnya dilandasi dari beberapa pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria penelitian.

### Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25-29 April 2024. Selama periode tersebut data dikumpulakn melalui wawancara dan instrumen yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh informasi terkait dengan penelitian.

### Partisipan

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII dan Kelas VIII di SMA Negeri Harekaka Kabupaten Malaka, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Siswa yang kisaran usianya 12-14 tahun yang tinggal di Kabupaten Malaka dan berstatus pelajar. Subjek penelitian yang berjumlah 40 orang siswa yang berbudaya *Tebe Bei Mau*. Kelas VII berjumlah 23 orang dan Kelas VIII berjumlah 17 orang. 8 responden berusia 12 tahun, 10 responden berusia 13 tahun dan 22 responden berusia 14 tahun.

### Instrumen

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* yang merujuk pada keadaan mental dan emosional yang mencerminkan kualitas hidup seseorang dari sudut pandang psikologis. Ini mencakup perasaan positif, seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta kemampuan untuk mengatasi stres, mempertahankan hubungan sosial yang baik, dan mencapai tujuan pribadi. Metode pengumpulan data ini menggunakan skala *psychological well-being* yang disusun oleh Ryff & Keyes (1995) yang terdiri dari 18 item. Skala ini memiliki enam aspek yaitu, *The Autonomy* (Otonomi), *The Enviromental Mastery* (Penguasaan Lingkungan), *The Personal Growth* (Pengembangan Pribadi), *The Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain), *The Purpose In Life* (Tujuan Hidup), dan *The Self-Acceptence* (Penerimaan Diri). Jenis skala ini menggunakan model skala likert dengan 7 pilihan jawaban mulai dari pilihan jawaban sangat setuju (1) sampai sangat tidak setuju (7). Semakin tinggi nilai maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebersyukuran adalah perasaan atau sikap terima kasih dan penghargaan terhadap apa yang seseorang miliki atau alami. Ini merupakan sikap positif yang mencerminkan pengakuan atas kebaikan yang ada dalam hidup dan apresiasi terhadap sumber-sumber kebaikan tersebut, baik itu berasal dari orang lain, keadaan, atau pengalaman yang menyenangkan. Metode pengumpulan data kebersyukuran dengan menggunakan *The Gratitude Questionnaire -Six Item Form* (GQ-6) berupa skala likert yang disusun oleh McCullough et al (2002) yang berjumlah 6 item.

**Tabel 1.**

Keandalan Alat Ukur Penelitian

Variabel	Cronbach's alpha
Kebersyukuran	0.970
<i>Psychological Well-Being</i>	0.786

Penelitian ini dimulai dengan mempersiapkan instrumen. Instrumen dari kedua variabel penelitian ini sepenuhnya diadaptasi dari instrumen penelitian berbahasa Inggris yang telah diterjemahkan oleh peneliti ke Bahasa Indonesia. Dalam menganalisis data



peneliti menggunakan analisis korelasional sederhana untuk menguji hubungan antar-variabel dengan kebersyukuran variabel bebas dan *psychological well-being* variabel terikat. Proses analisis data menggunakan teknik korelasi *person correlation*. Proses ini menggunakan *software* perhitungan statistik yaitu SPSS *for windows* versi 26.00. uji validitas alat ukur dilakukan, dengan nilai validitas pada skala *psychological well-being* ini menggunakan item-total *correlation* yang berkisar antara 0,322 hingga 0,422. *Cronbach's alpha* pada skala *psychological well-being* memiliki nilai sebesar 0,786 > 0,6 menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan reliabel. Skala kebersyukuran dengan uji validitas item-total *correlation* yang berkisar antara 0,371 hingga 0,458. *Cronbach's alpha* pada skala kebersyukuran memiliki nilai sebesar 0,970 > 0,6 yang juga menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data dengan menggunakan metode statistik. Proses pengujian data mencakup uji asumsi yang meliputi uji linieritas, uji normalitas dan uji hipotesis. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan *one way anova*, dengan nilai signifikansi  $p > 0.05$ . uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan nilai signifikansi  $p > 0.05$  dianggap berdistribusi normal. Untuk menguji hipotesis menggunakan *pearson correlation* untuk menilai kekuatan hubungan kedua variable yang ada. Semua analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26.00 for Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasar hasil pengkategorian pada Tabel 2. Dari 40 subjek penelitian diperoleh hasil (10%) siswa memiliki kebersyukuran pada tingkat kategori rendah, (75%) siswa memiliki kebersyukuran pada tingkat kategori sedang dan (15%) siswa siswa memiliki kebersyukuran pada tingkat kategori tinggi.

**Tabel 2.**

Hasil Kategorisasi Tingkat Kebersyukuran

Kategori	Interval Nilai	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 27$	4	10%
Sedang	$27 \leq X < 35$	30	75%
Tinggi	$X > 35$	6	15%
Total		40 orang	100%

Berdasar hasil pengkategorian pada Tabel 3. Dari 40 subjek penelitian diperoleh hasil (12,5%) siswa memiliki *psychological well-being* pada tingkat kategori rendah, (75%) siswa memiliki *psychological well-being* pada tingkat kategori sedang dan (12,5%) siswa memiliki *psychological well-being* pada tingkat kategori tinggi.

**Tabel 3.**

Hasil Kategorisasi Tingkat *Psychological Well-Being*

Kategori	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 41$	5	12,5%
Sedang	$19 \leq X < 59$	30	75%
Tinggi	$X > 59$	5	12,5%
Total		40	100%



### Uji Linieritas

Merujuk pada hasil yang disajikan pada tabel 4. Uji F *Deviation from Linierity* menghasilkan nilai 0.686 dengan nilai sig = 0.758 ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebersyukuran (X) dan *psychological well-being* (Y) bersifat linier.

**Tabel 4.**

Uji Linieritas Anova Table

				Sum of squares	df	mean square	F	Sig.
Kebersyukuran* <i>Psychological Well-Being</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(combined)</i>	915.511	14	65.394	.653	.796	
		<i>Linierity</i>	21.776	1	21.776	.217	.645	
		<i>Deviation From Linierity</i>	893.734	13	68.749	.686	.758	
	<i>Within Groups</i>		2504.464	25	100.179			
	Total		3419.975	39				

### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov tes. Berdasarkan hasil yang tercantum dalam tabel 5. Variable kebersyukuran memperoleh nilai sig sebesar = 0.200 ( $p > 0.05$ ) sedangkan variable *psychological well-being* memperoleh nilai sig sebesar = 0.200 ( $p > 0.05$ ). dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variable berdistribusi normal.

**Tabel 5.**

Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov test

		Kebersyukuran	<i>Psychological Well-Being</i>
N		40	40
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	31.50	50.53
	<i>Std. Deviation</i>		
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.073	.104
	<i>Positive</i>	.068	.104
	<i>Negative</i>	-.073	-.088
<i>Test Statistic</i>		.073	.104
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

### Uji Korelasi

Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Person correlation* yang tersedia dalam program SPSS versi 26.00. Uji korelasi dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara dua variabel yang diteliti, yaitu kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis. Dalam analisis uji korelasi ini, arah hubungan antara kedua variabel yang diteliti dapat dilihat. Hasil uji korelasi dapat ditemukan dalam tabel berikut:



**Tabel 6.**  
 Hasil Uji Korelasi

	N	Signifikansi	Hasil Analisis Korelasi
Kebersyukuran Dengan <i>Psychological Well-Being</i>	40	0,625	-0,80

Hasil uji korelasi pada tabel 6 menunjukkan bahwa tidak hubungan antara kebersyukuran dengan *psychological well-being* pada siswa yang berbudaya *Tebe Bei Mau* dengan taraf signifikansi 0,625 ( $p > 0,05$ ) sehingga dalam penelitian ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian ditolak. Berdasarkan hasil pengkategorisasi ditemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 75% ini menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kebersyukuran yang tergolong sedang. Sedangkan hasil pengujian untuk *psychological well-being* ditemukan sebagian besar responden juga tergolong sedang dengan presentase sebesar 75%. Artinya *psychological well-being* yang dimiliki siswa berada pada tingkat sedang. Penelitian Hal ini menunjukkan bahwa ketika kebersyukuran pada siswa tinggi, belum tentu *psychological well-being* tinggi. Begitupun sebaliknya semakin rendah kebersyukuran pada siswa belum tentu pula diikuti dengan rendahnya tingkat *psychological well-being*. Penelitian ini diperkuat penelitian lain yang sejalan dengan hasil yang didapatkan oleh peneliti dalam studi ini, penelitian yang dilakukan oleh (Prabowo, 2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja ( $r=0,012, p=0,865$ ).

Pada penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan variabel yang sama namun subjek penelitian yang berbeda. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rizkila dan Rachmawati (2023) Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ( $r=0,269; p=0,017 < 0,05$ ) yang artinya Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sedangkan pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis (R Square= 0.072) yang artinya kebersyukuran memiliki pengaruh sebesar 7,2% terhadap kesejahteraan psikologis pada fisioterapis. Penelitian lain juga yang dilakukan oleh (Gustine & Nurhadianti, 2021) analisis data menggunakan korelasi bivariate menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis dengan  $r = 0,661$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan  $r = 0,692$  dan  $p = 0,000 < 0,05$  pada siswa kelas XII SMAN 113 Jakarta Timur. Penelitian lain juga didukung oleh Sood (2012) terhadap orang dewasa di dua distrik yaitu Jammu dan Kashmir di India. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *gratitude* dan *well-being* khususnya pada usia dewasa yang menjadi subjek pada penelitian.

Hal ini mematahkan anggapan bahwa *gratitude* tidak selalu mempengaruhi *well-being* pada usia remaja. Artinya, dapat dikatakan ada faktor-faktor lain yang sebenarnya lebih mempengaruhi pada peningkatan *well-being* seseorang daripada *gratitude* meski secara teoritis menunjukkan bahwa *gratitude* akan meningkatkan *psychological well-being* pada seseorang (Prabowo, 2017). Rasa syukur mempunyai beberapa implikasi



yaitu, seiring berjalannya waktu, hubungan yang logis telah terjalin dan terjalin antara syukur dan sejahtera, hasilnya menunjukkan bahwa tindakan bersyukur dapat digunakan sebagai pelengkap terapi untuk mengobati kecemasan dan depresi dan dapat meningkatkan perasaan dan emosi positif pada masyarakat umum (Diniz et al., 2023).

Secara konseptual, *gratitude* memang sebuah keadaan individu dimana individu tersebut merasa kagum, berterimakasih, dan menghargai segala sesuatu yang diterima. Dari pernyataan ini, maka dapat dikatakan bahwa *gratitude* akan muncul ketika seorang individu berada pada keadaan yang positif terutama secara emosi sehingga dapat memunculkan afek positif dalam diri individu tersebut (Prabowo, 2017). *Psychological well-being* adalah kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu. Kemampuan tersebut dapat diupayakan dengan cara memfokuskan pada realisasi diri, pernyataan diri dan pengaktualisasian potensi dirinya sehingga dapat berfungsi positif secara penuh dan meraih kebahagiaan (Boleyn-Fitzgerald, 2016). Dengan demikian keberyukuran pada remaja bukanlah satu-satunya faktor yang berperan dalam peningkatan *psychological well-being*.

Dalam konteks budaya *Tebe Bei Mau*, keberyukuran tidak hanya dipandang sebagai rasa terima kasih terhadap hal-hal positif yang diterima, tetapi juga terkait dengan nilai-nilai keterikatan sosial dan harmoni dengan alam yang merupakan bagian dari budaya masyarakat Kamanasa, Kabupaten Malaka. Oleh karena itu, keberyukuran dapat diekspresikan secara lebih kolektif dan tidak hanya berhubungan dengan *psychological well-being* individu. Hal ini menunjukkan bahwa faktor budaya juga perlu dipertimbangkan dalam menganalisis hubungan antara keberyukuran dan kesejahteraan psikologis. Budaya *Tebe Bei Mau* tidak hanya merayakan panen tetapi juga para leluhur yang tanpanya tidak akan ada kehidupan, Menurut salah satu tetua Bei Mau bersama Bei Bui adalah "seperti Adam dan Hawa" dan ritual ini diadakan untuk mengucapkan terima kasih kepada mereka yang datang sebelumnya. Yang menarik adalah bahwa hampir semua yang terlibat adalah umat Kristen yang taat, sehingga mereka telah mengubah bentuk kuno pemujaan leluhur ini menjadi pemahaman Yahudi-Kristen, dengan Adam dan Hawa menggantikan Bei Mau dan Bei Bui adalah nenek moyang atau leluhur masyarakat Kamanasa, Kabupaten Malaka (Archipelago, 2016).

Keberyukuran dalam budaya *Tebe Bei Mau* lebih dari sekadar respons emosional terhadap pemberian atau keberuntungan pribadi, tetapi juga mencakup penghargaan terhadap hubungan sosial dan alam. Dalam hal ini, keberyukuran yang dipraktikkan oleh siswa tidak hanya terkait dengan pencapaian pribadi mereka, seperti nilai akademik atau keberhasilan individu, tetapi juga dengan rasa terhubung dan terikat dengan keluarga, komunitas, dan lingkungan mereka. Proses ini dapat memperkuat *social connectedness* (keterhubungan sosial), yang merupakan salah satu faktor penting dalam kesejahteraan psikologis. Rasa syukur anak-anak akan lebih tinggi ketika orang tua juga berperan dalam memberikan teladan rasa syukur, terdapat ikatan yang lebih aman antara orang tua dan anak, dan orang tua memberikan pola asuh yang lebih suportif, memberikan otonomi, dan pola asuh yang hangat. Selain itu, rasa syukur anak-anak berhubungan positif dengan kepuasan hidup yang lebih besar, pengaruh positif, dan kesejahteraan mental (Obeldobel & Kerns, 2021). Keberyukuran yang sering diekspresikan dalam bentuk ritual dan tradisi membantu individu untuk lebih fokus pada aspek positif dalam kehidupan mereka, bukan hanya pada kekurangan atau kesulitan. Dalam budaya *Tebe Bei Mau*, meskipun tantangan hidup mungkin ada, keberyukuran mengajak individu untuk melihat kebaikan dalam



segala hal yang baik dalam hubungan, alam, atau hasil panen. Siswa yang menginternalisasi nilai kebersyukuran ini dapat lebih baik dalam mengelola stres dan tekanan yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Hal ini karena menurut hasil penelitian (Misero & Hawadi, 2012) menemukan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Intervensi rasa syukur mungkin efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, namun pengaruhnya terhadap kesejahteraan masih belum jelas (Komase et al., 2021).

Implikasi praktis dari penelitian ini dapat digunakan untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana kebersyukuran dapat diperkenalkan sebagai bagian dari intervensi psikologis di sekolah. Meskipun hubungan langsung antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada siswa yang berbudaya *Tebe Bei Mau* tidak ditemukan, hal ini tidak mengurangi pentingnya kebersyukuran dalam konteks pengembangan karakter siswa. Pengembangan program intervensi berbasis kebersyukuran dapat dilakukan dengan mempertimbangkan aspek budaya setempat. Sebagai contoh, sekolah dapat mengadakan kegiatan yang lebih fokus pada penguatan nilai-nilai sosial yang ada dalam kebudayaan *Tebe Bei Mau*, seperti keterikatan sosial dan penghargaan terhadap alam, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, kegiatan refleksi kebersyukuran yang melibatkan pengalaman positif secara kolektif, bukan hanya individu, dapat lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa dalam komunitas ini.

Hasil sumbangan efektif yang didapatkan antara variabel kebersyukuran terhadap *psychological well-being* yaitu sebesar 10,4% ( $r^2 \times 100$ ), artinya kebersyukuran menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi siswa untuk memiliki *psychological well-being*. masih terdapat 89,6% faktor lain yang berperan penting dalam memengaruhi *psychological well-being*. terdapat faktor lain yang mempengaruhi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, faktor sosial dukungan khususnya bagi pelajar dukungan sosial merupakan faktor penting bagi kesejahteraan psikologis (Luo et al., 2019). Selain faktor dukungan sosial, ada juga faktor harga diri yang menjadi prediktornya kesejahteraan psikologis (Fauziah & Fatimah, 2021).

Peneliti menyadari bahwa penelitian masih banyak keterbatasan, dalam penelitian ini diantaranya subjek yang terbatas, penelitian ini hanya melibatkan siswa yang berbudaya *Tebe Bei Mau*, yang mungkin memiliki nilai-nilai sosial dan budaya yang berbeda dengan populasi siswa lainnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk siswa dari budaya yang berbeda. Selain itu sumbangan efektif yang didapatkan hanya 10,4%. Berdasarkan keterbatasan tersebut, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel penelitian dengan melibatkan siswa dari berbagai budaya atau daerah yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif dan dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti diharapkan dapat menggali lebih dalam variabel-variabel lain yang berkaitan dengan *psychological well-being* dan kebersyukuran, dan dapat berkontribusi lebih besar terhadap hasil yang diperoleh, guna meningkatkan sumbangan efektif dalam penelitian selanjutnya.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, bahwa tidak ada hubungan antara kebersyukuran dan *psychological well-being* pada siswa yang berbudaya *Tebe Bei Mau*. Tidak ada bukti korelasi positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan *psychological well-being*. Kebersyukuran bukan satu-satunya faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran tidak memberikan sumbangan efektif terhadap variabel *psychological well-being*. Pada kategorisasi variabel (X) kebersyukuran berada pada kategori sedang dan variabel (Y) *psychological well-being* juga berada dalam kategori sedang.

Dengan adanya temuan pada penelitian ini peneliti berharap agar pihak sekolah dapat mengadakan program pelatihan yang berkaitan dengan kebersyukuran pada siswa di sekolah dan bagi siswa agar mampu melatih diri dengan menerima diri, mengingat kebaikan-kebaikan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, membangun relasi yang baik dengan lingkungan sekitar. Penelitian ini juga dapat menjadi refleksi bagi sekolah untuk dapat memberikan edukasi bagi siswa agar mampu meningkatkan kebersyukuran dalam diri yang juga bisa berdampak pada kebaikan siswa tidak hanya dalam *psychological well-being* tetapi pada aspek kehidupan yang lain. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika *psychological well-being* pada siswa, khususnya dalam konteks budaya *Tebe Bei Mau*. Meskipun temuan ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan *psychological well-being*, penelitian ini membuka peluang untuk menggali lebih jauh variabel lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang fokus pada pengembangan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja dalam konteks budaya yang beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Archipelago, A. (2016). *Bei Mau: Circle Songs and Ritual Warfare at a Tetun Harvest Festival*. Aural Archipelago.  
<https://www.auralarchipelago.com/auralarchipelago/beimau>
- Arif, M. et al. (2019). Bentuk-Bentuk Perilaku Agresif pada Remaja. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 1992, 299–304.  
<http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/view/2197>
- Barhate, B. Dirani, K, M. (2022). Career aspirations of generation Z: a systematic literature review. *European Journal of Training and Development*, 46(1–2), 139–157. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ejtd-07-2020-0124/full/html>
- Behzadipour, S. et al. (2019). A Study on the Effect of Gratitude on Happiness and Well Being. *Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology*, 1(2), 65–72.
- Bria Alexandra Jeandri Natali (2019) *Makna Tebe Bei Mau Dalam Upacara Hamis Bagi Masyarakat Desa Umakatahan Kecamatan Malaka Tengah, Kabupaten Malaka*. Diploma thesis, Universitas Katolik Widya Mandira.
- Creswell, John W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diniz, G. et al. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 21, eRW0371.  
[https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2023RW0371](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371)
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65.  
<https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>



- Fauziah, A. R., & Fatimah, F. F. (2021). Hubungan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis pada ibu. *UG Jurnal*, 15(9), 26–35. <http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/ugjournal/article/view/5900>
- Gustine, E., & Nurhadianti, R. D. D. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 63–73.
- Insan, J. et al. (2024). Nilai dan Makna Tarian Tebe Bei Mau pada Masyarakat Desa Kamanasa Kecamatan Malaka Tengah Kabupaten Malaka. 2(4).
- Junaidin et al. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) pada Remaja di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2932–2939.
- Karimah, A. et al. (2022). Eksplorasi Budaya “Bapa’ Babu’ Guru Rato” dalam Menciptakan Kebersyukuran Siswa kepada Orang Tua. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 134–148. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17818>
- Komase, Y. et al. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), 1–17. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290>
- Liang, J. et al. (2017). Relationship among Workplace Spirituality, Meaning in Life, and Psychological Well-being of Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1008–1013. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050613>
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Kelas 11 Di Sman 21 Jakarta. *Bulan Maret*, 3(1), 1.
- Luo, Z. et al. (2019). International students’ perceived language competence, domestic student support, and psychological well-being at a U.S. University. *Journal of International Students*, 9(4), 954–971. <https://doi.org/10.32674/jis.v0i0.605>
- 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://psycnet.apa.org/record/2001-05824-010>
- Merçon-Vargas, E. A. et al. (2018). The Development of the Virtue of Gratitude: Theoretical Foundations and Cross-Cultural Issues. *Cross-Cultural Research*, 52(1), 3–18. <https://doi.org/10.1177/1069397117736517>
- Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012). Adjustment Problems dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Akseleran (Studi Korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru). *Jurnal Psikologi PITUTUR*, 1(1), 68–80.
- Natsir, M. (2012). Peranan Surau Sebagai Lembaga Pendidikan Islam Tradisional Di Padang Pariaman Sumatera Barat (Surau Syaikh Burhanuddin). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 39. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v12i2.2206>
- Niken Ristianah. (2020). Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman Perspektif Sosial Kemasyarakatan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 1–13. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/437-Article Text-672-1-10-20200326 \(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/437-Article%20Text-672-1-10-20200326%20(1).pdf)
- Obeldobel, Carli A, Kerns, K. A. (2021). A literature review of gratitude, parent–child relationships, and well-being in children. *Developmental Review*, 61. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0273229721000034>
- Páez-Gallego, J. et al. (2020). Analysis of the Relationship Between Psychological Well-Being and Decision Making in Adolescent Students. *Frontiers in Psychology*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01195>
- Patrick Boleyn-Fitzgerald. (2016). Gratitude toward things. In *Perspectives on Gratitude*



- (p. 13). <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315736891-12/gratitude-toward-things-patrick-boleyn-fitzgerald>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <file:///C:/Users/Asus/Downloads/adminijpt,+8.+Gratitude+Dan+Psychological+Wellbeing+Pada+Remaja.pdf>
- Prameswari, Y. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Psychocall Well-Being Tenaga Kesehatan Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna ( lengkap ) yang menyediakan pelayanan gawat darurat. *Personifikasi*, 10(2), 100–113.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Sakai, T. Aikawa, A. (2020). Effects of executing gratitude-expression skills on the reduction of loneliness. *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 62(2), 111–121. <https://psycnet.apa.org/record/2020-79135-001>
- Sari, Rr, R. B. (2015). Tingkat Psychological Well-Being Pada Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(12), 2–8.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>.
- Sugiyono.(2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta Bandung.
- Seran, C. (2021). Tebe Bei Mau, Tahapan Tradisi Hamis Batar Tiga Tahunan di Wanibesak Desa Lorotulus Kecamatan Wewiku Kabupaten Malaka. *Jurnal Deo Muri*, 1(2).
- Sood, S. (2012). A study of gratitude and well being among adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 3(5), 35–38. <https://doi.org/10.9790/0837-0353538>
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26–35. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
- Umami, F. et al. (2023). Efektivitas Layanan Informasi untuk Meningkatkan Kebersyukuran Siswa Etnis Minangkabau. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5261–5268. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5363>
- Unterrainer, H. F. Ladenhauf, K.H, Moazedi, M.L. Wallner-Liebmann, S.J, Fink, A. (2010). Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and their relation to Personality and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 192–197. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886910001662>
- Wenyi Rohi, E. M. et al. (2023). Implementasi Nilai-Nilai Budaya Malaka Tebe Bei Mau dalam Konseling Lintas Budaya. *Mendidik: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 9(2), 280–285. <https://doi.org/10.30653/003.202392.69>

