



# Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis

Nurul Aulia Addini<sup>1\*</sup>, Nur Eva<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Faculty of Psychology, Master of Psychology, The State University of Malang

**Abstrak:** Individu yang memiliki masalah atau tekanan dalam hidupnya akan merasakan dampak negatif terhadap dirinya seperti, stress, cemas, dan memiliki lingkungan sosial yang buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa Individu tersebut memiliki psychological well being yang rendah. Psychological well being dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti rasa Syukur, Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh rasa syukur (gratitude) dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) individu. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sistematik literature yang diadopsi dari beberapa kajian literature tentang gratitude, dukungan sosial, dan psychological well being. Kajian yang digunakan dari tahun 2003 hingga 2024. Hasil kajian sistematis menunjukkan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Rasa syukur terbukti mampu meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, dan pemaknaan hidup, yang pada akhirnya mendorong tercapainya kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Di sisi lain, dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitar juga terbukti memiliki hubungan yang positif dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis tiap individu. Lebih jauh, penelitian ini mengidentifikasi adanya interaksi positif antara rasa syukur dan dukungan sosial dalam memprediksi kesejahteraan psikologis, di mana individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung lebih terbuka untuk menerima dan memanfaatkan dukungan sosial yang ada, sehingga dari hal tersebut mengindikasikan dapat semakin meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dari tiap individu. Temuan-temuan dalam studi ini menyiratkan pentingnya mengembangkan dan melakukan intervensi yang dapat meningkatkan rasa syukur dan memfasilitasi dukungan sosial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu.

**Kata Kunci:** Gratitude, Dukungan Sosial, Psychological Well Being

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548>

\*Correspondence: Nurul Aulia

Addini

Email:

[nurulaulia56@gmail.com](mailto:nurulaulia56@gmail.com)

Received: 11-12-2024

Accepted: 15-01-2025

Published: 03-02-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** Individuals who have problems or pressures in their lives will feel a negative impact on themselves such as stress, anxiety, and have a bad social environment. This shows that the individual has a low psychological well being. Psychological well being can be influenced by several things such as gratitude, this study aims to investigate the influence of gratitude and social support on individual psychological well-being. The approach used in this study is a systematic literature adopted from several literature studies on gratitude, social support, and psychological well being. The results of the systematic show that gratitude and social support significantly contribute to the improvement of individual psychological well-being. Gratitude has been shown to increase positive emotions, life satisfaction, and meaning in life, which in turn leads to better psychological well-being. On the other hand, adequate social support from the surrounding environment also proved to have a positive and effective relationship in improving the psychological well-being of each individual. Furthermore, this study identified a positive interaction between gratitude and social support in predicting psychological well-being, where individuals who have high gratitude tend to be more open to receiving and utilizing existing social support, thus indicating that it can further improve the psychological well-being of each individual. The findings in this study imply the importance of developing and conducting interventions that can increase gratitude and facilitate social support in an effort to improve psychological well-being in individuals

**Keywords:** Gratitude 1; Social Support 2; psychological well being 3

## Pendahuluan

Dukungan sosial selama masa stres terbukti memberikan dampak psikologis yang positif bagi individu. Selain itu, rasa syukur juga dikaitkan dengan peningkatan persepsi individu terhadap dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang lebih kuat (Deichert et al., 2021). Dampak positif dukungan sosial terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu telah banyak diteliti selama beberapa dekade (Holt-Lunstad et al., 2010; Shin & Park, 2022). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dikaitkan dengan tekanan emosional, gejala depresi, dan kondisi kesehatan yang lebih buruk (Lerman Ginzburg et al., 2021; Yang et al., 2015). Di sisi lain, rasa syukur juga diketahui dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Komase et al., 2021), karena rasa syukur dapat dimaknai sebagai emosi, sikap, kebajikan moral, kebiasaan, ciri kepribadian, maupun respons penanggulangan (Diniz et al., 2023).

Semakin meningkatnya jumlah gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) di dunia, gangguan ini telah menjadi salah satu jenis gangguan mental yang paling umum dialami oleh populasi global saat ini. Diperkirakan 4% dari populasi dunia saat ini mengalami gangguan kecemasan, dan pada tahun 2019 tercatat 301 juta orang di dunia menderita gangguan kecemasan (WHO, 2023). Tren peningkatan penelitian tentang kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan salah satu upaya untuk memberikan edukasi dan intervensi bagi masyarakat dalam mengatasi gangguan kecemasan (Iani et al., 2019).

Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi kesehatan psikologis individu yang didasarkan pada terpenuhinya kriteria fungsi psikologis positif, seperti kemampuan menerima diri, membentuk hubungan hangat dengan orang lain, tidak bergantung pada tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kebermaknaan hidup, dan merealisasikan potensi secara berkesinambungan (Destyani et al., 2019).

Dalam literatur, terdapat berbagai kerangka teoretis yang telah digunakan untuk memahami proses-proses seperti keterikatan, kepemilikan, keintiman, dan integrasi sosial, di mana hubungan yang suportif terbukti memengaruhi kesejahteraan psikologis (Hizbullah & Mulyati, 2022; Hu et al., 2024; Moltafet et al., 2021). Selain itu, para peneliti juga telah giat memeriksa berbagai variabel yang membuktikan pentingnya dukungan sosial bagi kesejahteraan individu dan fungsi psikologis yang optimal (Laili et al., 2022; Shin & Park, 2022). Berbagai model teoretis dan penelitian empiris telah mengidentifikasi beragam cara di mana hubungan positif dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Analisis sistematis dan klasifikasi literatur terkait pengaruh rasa syukur (*gratitude*) dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat membantu memahami subjek ini secara komprehensif dan mendorong para akademisi atau praktisi untuk melakukan penelitian lanjutan di bidang ini. Pada umumnya, studi literatur dianggap sebagai metode kunci untuk memeriksa perkembangan suatu disiplin ilmu, terutama bagi peneliti baru. Sebagai contoh, studi dari Queen's University Library (2024) dan Tsai & Wen (2005) menunjukkan bahwa tinjauan sistematis atas penelitian tidak hanya dapat memberikan wawasan mendalam bagi peneliti, tetapi juga membantu menghindari duplikasi penelitian dan menyediakan dasar teoretis yang berharga untuk mengeksplorasi penelitian baru yang lebih bermanfaat.

Penelitian ini penting karena memberikan tinjauan komprehensif tentang pengaruh rasa syukur (*gratitude*) dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber, studi ini berkontribusi pada literatur yang ada dengan menambahkan pemahaman yang holistik. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi kesenjangan dalam literatur dan menawarkan arah untuk penelitian di masa depan. Hasil analisis dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para pembuat kebijakan, praktisi, dan akademisi dalam memahami bagaimana rasa syukur dan dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi upaya pembangunan masyarakat dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penelitian, rasa syukur (*gratitude*) dikaitkan dengan peningkatan persepsi terhadap dukungan sosial dan hubungan sosial yang lebih erat. Studi yang dilakukan oleh Deichert (2021) mengungkapkan adanya interaksi yang signifikan antara rasa syukur dan penerimaan dukungan sosial, di mana individu yang memiliki rasa syukur dan menerima dukungan sosial cenderung merasakan stres yang jauh lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang tidak menerima dukungan. Hasil penelitian ini semakin menguatkan literatur yang menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan efek positif dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Artikel ini mengadopsi metodologi analisis sistematis untuk memastikan objektivitas dan keakuratan dalam analisisnya. Analisis sistematis memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi konsep, metodologi, hasil, dan rekomendasi masa depan dengan membaca secara cermat artikel-artikel yang dipilih (Ferenhof et al., 2014). Kami menggunakan kriteria seleksi yang ketat untuk memilih literatur yang relevan dari berbagai sumber. Artikel ini disusun dalam empat bagian utama, yaitu: Pendahuluan, Metode, Hasil dan Diskusi, serta Kesimpulan. Setiap bagian dirancang untuk menyajikan informasi secara

jelas dan terstruktur. Pendekatan ini memudahkan pembaca untuk mengikuti alur penelitian dan memahami temuan secara komprehensif.

## Metode

Dalam artikel ini, kami mengadopsi pendekatan analisis sistematis yang berfokus pada identifikasi konsep, metodologi, hasil, dan rekomendasi masa depan terkait pengaruh rasa syukur (*gratitude*) dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Pendekatan ini memungkinkan kami untuk mengumpulkan informasi secara komprehensif dan mengurangi bias dalam seleksi sumber. Kriteria inklusi untuk literatur dalam review ini adalah publikasi dalam jurnal peer-reviewed dan dokumen organisasi internasional yang terbit dari tahun 2003 hingga 2024. Kami memilih literatur yang secara eksplisit membahas pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

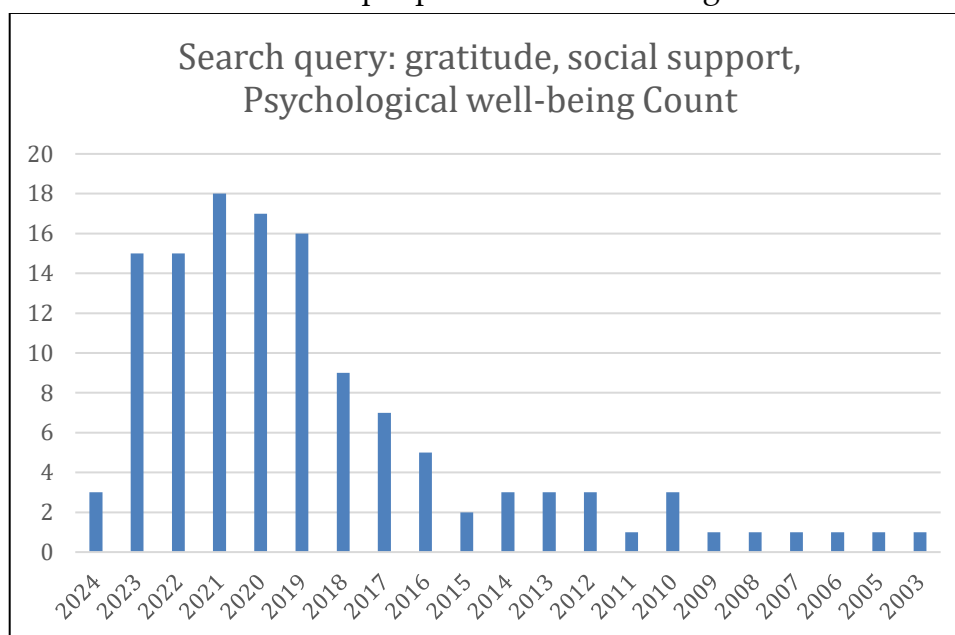
Strategi pencarian literatur yang digunakan dalam artikel ini melibatkan penggunaan basis data akademik seperti NIH dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian mencakup "Rasa Syukur", "Dukungan Sosial", dan "*Psychological Well-Being*". Pendekatan ini dirancang untuk menangkap berbagai perspektif dan pendekatan yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Seleksi awal dilakukan melalui pemeriksaan judul dan abstrak. Literatur yang memenuhi kriteria inklusi kemudian di-review secara menyeluruh. Proses ini melibatkan penilaian kritis terhadap relevansi, kualitas metodologi, dan kontribusi literatur terhadap topik review.

Analisis data dilakukan melalui metode analisis konten kualitatif, di mana data dari literatur yang dipilih diorganisir dan dikategorikan berdasarkan tema utama. Sintesis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola umum, kesenjangan dalam penelitian, serta rekomendasi untuk praktik dan penelitian di masa depan.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan proses penyaringan dan seleksi, 106 makalah yang relevan diperoleh dari karya ilmiah, jurnal, dan konferensi melalui sumber-sumber literatur, tahun penerbitan, dan bidang penelitian. Gambar 1 menunjukkan jumlah publikasi terkait "*Gratitude*", "Dukungan Sosial", dan "*Psychological Well-Being*" yang diterbitkan dari tahun 2003 hingga 2024. Statistik ini mengindikasikan adanya tren kenaikan eksponensial dalam jumlah sarjana yang menunjukkan minat di bidang ini. Publikasi mengenai "*Gratitude*", "Dukungan Sosial", dan "*Psychological Well-Being*" telah berkembang pesat sejak tahun 2017, ketika jumlah artikel yang diterbitkan melebihi 5 untuk pertama kalinya. Pada tahun 2019

hingga 2023, jumlah dokumen yang diterbitkan bahkan melebihi 10, menunjukkan bahwa topik-topik tersebut semakin mendapat perhatian dari kalangan akademisi.



**Gambar 1.** Jumlah Publikasi terkait "Gratitude", "Dukungan Sosial", dan "Psychological Well-Being" dari tahun 2003 hingga 2024

Setelah penyaringan tahap kedua, 106 makalah yang dinilai tidak relevan telah disingkirkan. Pada tahap selanjutnya, 22 makalah dianalisis dan diklasifikasikan, serta informasi rinci tentang literatur yang relevan diperkenalkan. Selanjutnya, hasil dari makalah terpilih yang diterbitkan dalam jurnal yang relevan dianalisis secara mendalam. Analisis sistematis terhadap literatur terkait "Gratitude", "Dukungan Sosial", dan "Psychological Well-Being" menunjukkan bahwa selama beberapa dekade terakhir, dengan meningkatnya jumlah literatur, bidang-bidang penelitian telah menyajikan tema yang beragam. Berdasarkan analisis dan tinjauan terhadap 22 dokumen terpilih, penelitian utama di bidang "Gratitude", "Dukungan Sosial", dan "Psychological Well-Being" berpusat pada tiga bidang tersebut. Melalui analisis bidang-bidang penelitian utama, kekurangan dan kesenjangan di bidang ini dieksplorasi untuk menjelaskan arah penelitian di masa depan.

### Penelitian Terkini

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Untuk menjelaskan hubungan ini, penelitian ini secara bersamaan mempertimbangkan aspek-aspek penting dalam kebutuhan individu, yaitu kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi seberapa signifikan pengaruh gratitude dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Temuan ini mendukung pendekatan kami untuk membedakan berbagai jenis hubungan dan ketiga kebutuhan tersebut. Hasil kami menggarisbawahi bahwa pengaruh *gratitude* dan dukungan sosial terhadap *Psychological well-being*, memiliki efek terkuat pada kebahagiaan dan gejala depresi, dan bahwa efek menguntungkan dari *gratitude* dan dukungan sosial berbeda antara orang dewasa muda dan tua. Dimana, faktor *Psychological well-being*, termasuk emosi positif, optimisme, dan dukungan sosial, dapat mengurangi hiperresponsif fisiologis dan/atau mengurangi tingkat kejadian klinis yang merugikan (Ghandeharioun et al., 2016; Rozanski & Kubzansky, 2005). Faktor-faktor positif lainnya seperti rasa syukur dan perilaku altruistik telah dikaitkan dengan rasa kesejahteraan yang lebih tinggi, tetapi belum diuji untuk efek fisiologis yang menguntungkan (Casu et al., 2020; Leppma et al., 2018). Sehingga, ketika mempraktikkan rasa syukur dan dukungan sosial dapat meningkatkan kemungkinan dalam hal valensi emosional dan turun dalam hal gairah emosional.

*Psychological well-being* diukur dari beberapa indikator, seperti kebahagiaan, optimisme, dukungan sosial, kontrol yang dirasakan, dan rasa syukur (Aisyah & Chisol, 2020; Campbell & Osborn, 2021; Eva et al., 2020, 2020). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya, beberapa di antaranya melibatkan pengasuh anak autis, yang menekankan bahwa dukungan sosial dan disposisi rasa syukur berperan sebagai faktor pelindung dari tekanan psikologis (Fortien & Kusumiati, 2024; Makhoul & Bartley, 2023; Pertiwi, 2023; Sztachañska et al., 2019). Selain itu, individu yang memiliki rasa syukur juga melaporkan merasa lebih didukung secara sosial, temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian terbaru yang melibatkan individu lainnya (Liu et al., 2022; Sadoughi & Hesampour, 2020).

Temuan yang dilaporkan di sini juga mendukung model 'memperluas dan membangun' serta 'menemukan-mengingat-mengikat', yang menyatakan bahwa individu yang bersyukur lebih baik dalam mengenali tindakan altruistik orang lain dan, sebagai timbal baliknya, berperilaku lebih pro-sosial. Kami juga menemukan bahwa rasa syukur, yang terkait erat dengannya, telah terbukti berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah dalam konteks mengasuh anak autis, dan efek ini juga terjadi secara tidak langsung melalui peningkatan dukungan sosial (Fortien & Kusumiati, 2024).

Bentuk rasa syukur yang diungkapkan, misalnya dalam penelitian Pertiwi (2023) adalah menerima kehadiran anak sebagai anugerah yang luar biasa, mensyukuri prestasi yang diraih anaknya, serta menganggap segala perkembangan yang tampak pada anaknya sebagai sumber rasa syukur, yang membuat subjek dapat belajar mengenai kehidupan dalam pandangan yang lebih positif.

Perspektif waktu masa depan terhadap dukungan sosial yang dirasakan, dan disposisi rasa syukur merupakan topik menarik yang secara positif mempengaruhi psychological well-being seseorang (Casu et al., 2020). Dalam konteks lain, banyak masalah psikologis yang muncul saat seseorang menghadapi ketidaksiapan, yang umumnya dipicu oleh ketakutan mereka akan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan primer dan sekunder. Meskipun masalah fisik seperti kesehatan di masa pensiun memang penting, memperhatikan masalah psikologis juga perlu (Qodariah, 2023).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji model kesejahteraan masa pensiun ditinjau dari aspek-aspek seperti rasa syukur, pemaafan, dan dukungan sosial yang dimediasi oleh efikasi diri. Menurut Qodariah (2023) terdapat pengaruh langsung kebersyukuran, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap kesejahteraan. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor selain pemaafan, seperti rasa syukur, kepribadian, harga diri, spiritualitas, dan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun rasa syukur dan dukungan sosial dapat memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being*, terdapat elemen-elemen lain yang juga penting untuk kesejahteraan subjektif secara keseluruhan, sehingga perlu diperhatikan dan dipertimbangkan.

Banyak penelitian yang menyelidiki hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan telah menggunakan kelompok partisipan yang secara perkembangan homogen, seperti remaja, dewasa muda, atau orang dewasa yang lebih tua (Ghandeharioun et al., 2016; Liu et al., 2022; Rozanski & Kubzansky, 2005). Hal ini membuat tidak jelas apakah ada perbedaan antar kelompok usia dalam hal pentingnya dan dampak dukungan sosial serta kepuasan kebutuhan psikologis dasar pada kesejahteraan psikologis. Meskipun dukungan sosial memiliki manfaat yang meluas sepanjang rentang hidup orang dewasa, pentingnya hubungan yang berbeda dan kepuasan kebutuhan dapat berubah seiring waktu (Liu et al., 2022; Lovell & Wetherell, 2023; Sadoughi & Hesampour, 2020). Hal ini disebabkan oleh adanya kerugian terkait usia dalam fungsi perilaku dan psikologis, serta perubahan keadaan sosial yang terkait dengan usia.

Untuk menjelaskan hubungan antara dukungan sosial, kepuasan kebutuhan psikologis dasar, dan kesejahteraan, penelitian ini akan memeriksa pentingnya relatif dari kepuasan setiap kebutuhan spesifik (otonomi, kompetensi, dan keterkaitan) dalam peran mediasi. Penelitian ini juga akan menyelidiki perbedaan potensial antara orang dewasa yang lebih muda (30–59 tahun) dan orang dewasa yang lebih tua (60 tahun ke atas) (Qodariah et al., 2023). Perbandingan antara kedua kelompok usia ini dilakukan karena banyak penelitian sebelumnya telah menggunakan orang dewasa berusia 60 tahun ke atas sebagai orang dewasa yang lebih tua, dan usia pensiun resmi di Korea Selatan adalah 60

tahun. Pensiun merupakan peristiwa kehidupan yang signifikan dan menandai transisi ke fase kehidupan baru. Ketika pensiun, orang memiliki lebih banyak waktu luang tetapi juga mengalami penyusutan jaringan sosial. Perubahan peran dan harapan pada orang pensiun dapat membentuk interaksi sosial mereka secara berbeda dibandingkan dengan orang dewasa muda yang belum pensiun.

Belum ada penelitian yang meneliti perbedaan kelompok usia dalam kaitan antara dukungan sosial, pemenuhan kebutuhan, dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dapat memberikan informasi unik tentang apakah dukungan sosial dari hubungan tertentu menjadi lebih penting untuk pemenuhan kebutuhan, dan apakah pemenuhan kebutuhan tertentu menjadi semakin penting untuk kesejahteraan psikologis seiring bertambahnya usia.

### **Karakteristik Penelitian**

Banyak penelitian telah mendokumentasikan efek menguntungkan dari rasa syukur (*gratitude*) dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*). Penelitian-penelitian terbaru juga telah menunjukkan pentingnya pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian biasanya difokuskan pada perbedaan individu dengan menggunakan kelompok partisipan yang homogen (Aisyah & Chisol, 2020; da Silva et al., 2023; Eva et al., 2020; Fortien & Kusumiati, 2024; Makhoul & Bartley, 2023; Sztachanska et al., 2019), dan jarang menyelidiki kepuasan kebutuhan spesifik dan efek mediasi antara dukungan sosial dan kesejahteraan untuk kelompok usia yang berbeda.

Oleh karena itu, literatur tentang perbedaan kelompok usia dalam hubungan antara pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis perlu dilakukan untuk mengisi gap penelitian yang ada. Dapat diasumsikan bahwa mungkin ada pergeseran dalam kepentingan relatif dari rasa syukur (*gratitude*) dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*). Teori Selektivitas Sosioemosional (SST) menyatakan bahwa ketika individu menganggap waktu mereka terbatas, mereka lebih menghargai tujuan yang bermakna secara emosional daripada tujuan yang diarahkan untuk mendapatkan informasi (Carstensen, 2006). Artinya, hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis bisa sangat menonjol di antara orang dewasa yang lebih tua.

Selain itu, proses penuaan mengharuskan individu untuk memilih tugas yang dapat mereka lakukan dengan baik dalam proses kehilangan terkait usia dalam fungsi perilaku dan psikologis. Penyempitan dalam pemilihan tugas seperti itu dapat mengarah pada



optimasi, yang memungkinkan individu untuk mempertahankan kinerja terbaik mereka di area yang mereka prioritaskan dan mengompensasi tugas lain yang tidak dapat lagi mereka lakukan dengan baik (Qodariah et al., 2023). Oleh karena itu, kompensasi yang efisien akan mendukung proses optimalisasi seiring bertambahnya usia orang, dan pemenuhan kebutuhan kompetensi bisa jadi kurang penting bagi kesejahteraan orang lanjut usia.

Terakhir, pengaruh rasa syukur (*gratitude*) dan dukungan sosial dapat memiliki kepentingan yang lebih besar dan dampak yang lebih signifikan pada kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) dalam kehidupan orang dewasa yang lebih tua. Beberapa studi empiris mendukung bahwa rasa syukur dan dukungan sosial akan kebutuhan otonomi dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih besar di antara orang dewasa yang lebih tua. Misalnya, kepuasan akan kebutuhan otonomi dan keterkaitan, tetapi bukan kompetensi, memprediksi kesejahteraan subjektif di antara orang dewasa yang lebih tua berusia antara 60 dan 66 tahun (Qodariah et al., 2023). Selain itu, frustrasi akan kebutuhan otonomi dikaitkan dengan pengaruh negatif di antara orang tua yang berusia di atas 87 tahun (Aisyah & Chisol, 2020; Fortien & Kusumiati, 2024).

Temuan dari studi-studi ini menjanjikan, karena mereka menunjukkan bahwa dampak menguntungkan dari rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ditemukan pada orang dewasa yang lebih tua. Namun, studi-studi ini tidak mempertimbangkan orang dewasa yang lebih muda dan lebih tua secara bersamaan; jadi, tidak jelas apakah dampak dari rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis lebih besar untuk orang dewasa yang lebih tua daripada untuk orang dewasa yang lebih muda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah ini dan meneliti potensi perbedaan kelompok usia dalam kesejahteraan psikologis.

### **Dukungan sosial dan *Psychological well-being***

Seperti yang diantisipasi, dukungan sosial yang diterima dari berbagai sumber, seperti pasangan, anak, teman, dan orang tua, memiliki efek yang berbeda pada kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*), dan dukungan sosial secara keseluruhan memiliki pengaruh paling kuat. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pasangan dan teman sebagai sumber dukungan sosial yang penting untuk kesejahteraan psikologis (Lovell & Wetherell, 2023). Beberapa penelitian yang mempertimbangkan beberapa jenis dukungan sosial untuk orang dewasa yang lebih tua (Aisyah & Chisol, 2020; Qodariah et al., 2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan teman memiliki efek yang berbeda, dan dukungan dari pasangan memiliki pengaruh yang sangat besar pada kesejahteraan psikologis.

Temuan ini memberikan validasi empiris tambahan untuk peran penting dukungan pasangan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala depresi. Temuan ini, bersama dengan temuan penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa dukungan sosial dari berbagai jenis hubungan dapat dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis dalam berbagai cara yang berbeda, dan menekankan pentingnya mempertimbangkan berbagai jenis hubungan sosial.

### ***Gratitude dan Psychological well-being***

Berdasarkan teori penentuan nasib sendiri, rasa syukur (*gratitude*) terbukti mampu meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, dan pemaknaan hidup, yang pada akhirnya mendorong tercapainya kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Namun, hipotesis penelitian ini hanya didukung sebagian, karena dukungan sosial dan gratitude dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) dan gejala depresi hanya melalui kepuasan kebutuhan untuk otonomi dan keterkaitan.

Temuan ini tidak menunjukkan bahwa gratitude tidak berperan; sebaliknya, peran dukungan sosial merupakan prasyarat penting untuk kesejahteraan psikologis, karena gratitude memberi individu kebebasan psikologis untuk mengejar kepuasan kebutuhan kompetensi dan keterkaitan. Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi adanya interaksi positif antara rasa syukur dan dukungan sosial dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung lebih terbuka untuk menerima dan memanfaatkan dukungan sosial yang ada, sehingga semakin meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Dengan demikian, studi ini memperkuat penelitian sebelumnya tentang rasa syukur (*gratitude*) sebagai mediasi hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*). Berbeda dengan sebagian besar studi sebelumnya yang sering membedakan gratitude untuk setiap kebutuhan spesifik sebagai variabel yang berbeda, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gratitude secara keseluruhan memberikan kontribusi aditif terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa gratitude tidak hanya penting untuk fungsi optimal individu (Ghandeharioun et al., 2016; Moltafet et al., 2021), tetapi efeknya juga bersifat aditif. Setiap aspek kebutuhan yang dipenuhi oleh gratitude, seperti kebutuhan untuk otonomi, kompetensi, dan keterkaitan, memiliki efek penting pada kesejahteraan psikologis (Diniz et al., 2023; Hu et al., 2024; Komase et al., 2021). Dengan kata lain, studi ini menunjukkan bahwa gratitude sebagai konsep holistik memberikan kontribusi tambahan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, di samping peran penting dukungan sosial.

## Keterbatasan dan penelitian masa depan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diatasi dalam penelitian-penelitian selanjutnya: Pertama, semua variabel yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada pengukuran yang dilaporkan sendiri oleh responden di artikel yang dianalisis. Mengandalkan informasi yang dilaporkan sendiri dapat memengaruhi besarnya hubungan antar variabel, sehingga penelitian di masa depan perlu memperoleh informasi dari berbagai sumber dan eksperimen untuk meningkatkan validitas konstruk penelitian. Kedua, penelitian ini didasarkan pada kumpulan data lintas bagian (*cross-sectional*), sehingga kesimpulan kausal harus ditafsirkan dengan hati-hati.

Penelitian selanjutnya yang menggabungkan kumpulan data longitudinal dapat membantu membangun hasil penelitian ini untuk menetapkan arah hubungan yang lebih jelas. Dengan mengatasi keterbatasan ini, penelitian-penelitian mendatang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara dukungan sosial, rasa syukur (*gratitude*), dan kesejahteraan psikologis.

## Kesimpulan

Meskipun ada keterbatasan, studi ini memberikan kontribusi baru pada literatur dengan menjelaskan bagaimana pengaruh *gratitude* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*), serta mengidentifikasi mana yang memiliki peran paling penting. Temuan ini menjawab kesenjangan dalam literatur terkait perbedaan pengaruh *gratitude* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial menjadi lebih penting untuk kesejahteraan psikologis sepanjang hidup, sementara *gratitude* merupakan konsekuensi yang mengarah pada kebahagiaan yang lebih besar dan penurunan gejala depresi. Secara keseluruhan, temuan ini menekankan pentingnya melihat pengaruh *gratitude* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis, guna memperluas pemahaman kita tentang peran dukungan sosial dalam kesejahteraan psikologis di seluruh rentang kehidupan.

## Referensi

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Campbell, S., & Osborn, T. L. (2021). Adolescent psychopathology and psychological wellbeing: a network analysis approach. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03331-x>

- Casu, G., Gentili, E., & Gremigni, P. (2020). Future time perspective and perceived social support: The mediating role of gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186707>
- da Silva, L. F. G., Vazquez, A. C. S., de Freitas, C. P. P., Almansa, J. F. F., & Plentz, R. D. M. (2023). Evidence of Intervention Effectiveness with Engaging Leaders in Hospital Physiotherapy. *Psico-USF*, 28(3), 563–578. <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280311>
- Deichert, N. T., Fekete, E. M., & Craven, M. (2021). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 168–177. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689425>
- Destyani, A., Ghazali, A., Harizta, A., & Nashori, H. (2019). Social Support, Gratitude and Psychological Well-Being of Persons with Disabilities. *International Conference on Religion and Mental Health*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293369>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (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)
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Ferenhof, H. A., Vignochi, L., Selig, P. M., Lezana, Á. G. R., & Campos, L. M. S. (2014). Environmental management systems in small and medium-sized enterprises: An analysis and systematic review. *Journal of Cleaner Production*, 74, 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.03.027>
- Fortien, W. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Forgiveness and Emotional Well-Being: A Study of Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 8(2), 127. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i2.2008>
- Ghandeharioun, A., Azaria, A., Taylor, S., & Picard, R. W. (2016). “Kind and Grateful”: A Context-Sensitive Smartphone App Utilizing Inspirational Content to Promote Gratitude. *Psychology of Well-Being*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s13612-016-0046-2>
- Hizbullah, K., & Mulyati, R. (2022). The Role of Gratitude and Family Support on Psychological Well-Being of Mothers with Autistic Children. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(1), 2–18. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i1.13190>

- 
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Hu, Y., Zhang, H., Zhang, W., Li, Q., & Cui, G. (2024). The influence of gratitude on patriotism among college students: a cross-sectional and longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 15(January). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1278238>
- Iani, L., Quinto, R. M., Lauriola, M., Crosta, M. L., & Pozzi, G. (2019). Psychological well-being and distress in patients with generalized anxiety disorder: The roles of positive and negative functioning. *PLoS ONE*, 14(11), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225646>
- Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., & Kawakami, N. (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>
- Laili, N., Fahmawati, Z. N., Wisyastuti, W., & Affandi, G. R. (2022). Psychological Well-Being Profile: The Role of Gratitude and Social Support for Parents with Children with Special Needs. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 1. <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i2.5199>
- Leppma, M., Mnatsakanova, A., Sarkisian, K., Scott, O., Adjeroh, L., Andrew, M. E., Violanti, J. M., & McCanlies, E. C. (2018). Stressful life events and posttraumatic growth among police officers: A cross-sectional study. *Stress and Health*, 34(1), 175–186. <https://doi.org/10.1002/smi.2772>
- Lerman Ginzburg, S., Lemon, S. C., Romo, E., & Rosal, M. (2021). Social support and strain and emotional distress among Latinos in the northeastern United States. *BMC Psychology*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00544-3>
- Liu, C., Luo, D., Zhou, Y., Zhang, G., Feng, X., Wang, Z., Chen, J., & Bi, Q. (2022). Optimism and subjective well-being in nursing home older adults: The mediating roles of gratitude and social support. *Geriatric Nursing*, 47, 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.07.020>
- Lovell, B., & Wetherell, M. A. (2023). Social support mediates the relationship between dispositional gratitude and psychological distress in caregivers of autistic children. *Psychology, Health and Medicine*, 28(8), 2084–2094. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2162939>

- Makhoul, M., & Bartley, E. J. (2023). Exploring the relationship between gratitude and depression among older adults with chronic low back pain: a sequential mediation analysis. *Frontiers in Pain Research*, 4(May). <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1140778>
- Moltafet, G., Sciences, Z. S.-I. J. of B., & 2021, undefined. (2021). The prediction of psychological well-being based on gratitude, social support and self-esteem. *Behavsci.Ir*, 15(2), 127–132. [https://www.behavsci.ir/article\\_134300.html](https://www.behavsci.ir/article_134300.html)
- Pertiwi, B. P. (2023). Psychological well-being on housewives who have children with special needs. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(3), 1494. <https://doi.org/10.29210/020232184>
- Qodariah, S., Ancok, D., Wulan, R., & Dewi, M. P. (2023). Effect of Gratitude, Forgiveness, and Social Support on Retiree Well-being with Self-efficacy as a Mediator Variable. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 11(2), 95–101. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v11i2.12388>
- Queen's University Library. (2024). *Introduction to Research: Humanities and Social Sciences*. Queen's University Library. <https://guides.library.queensu.ca/introduction-research/writing/critical#:~:text=A critical review of a journal article evaluates the strengths,to assess the article's value.&text=What does the title lead you to expect about the article%3F>
- Rozanski, A., & Kubzansky, L. D. (2005). Psychologic functioning and physical health: A paradigm of flexibility. *Psychosomatic Medicine*, 67(SUPPL. 1), 47–53. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000164253.69550.49>
- Sadoughi, M., & Hesampour, F. (2020). Prediction of Psychological Well-Being in the Elderly by Assessing their Spirituality, Gratitude to God, and Perceived Social Support. *Iranian Journal of Ageing*, 15(2), 144–158. <https://doi.org/10.32598/SIJA.13.10.210>
- Shin, H., & Park, C. (2022). Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051968>
- Sztachańska, J., Krejtz, I., & Nezlek, J. B. (2019). Using a gratitude intervention to improve the lives of women with breast cancer: A daily diary study. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01365>
- Tsai, C. C., & Wen, M. L. (2005). Research and trends in science education from 1998 to 2002: A content analysis of publication in selected journals. *International Journal of Science Education*, 27(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/0950069042000243727>

WHO. (2023). *Anxiety disorders*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Yang, Y. C., Schorpp, K., & Harris, K. M. (2015). Social support, social strain and inflammation: Evidence from a national longitudinal study of U.S. adults. *Soc Sci Med*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.coph.2007.10.002>.Taste