



Hubungan Rasa Syukur dan Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja

Zannuba Nuriya Chafza¹, Effy Wardati Maryam^{2*}

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; nuriyachafza34@gmail.com

² Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; effywardati@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki hubungan antara rasa syukur dan kecemasan sosial di kalangan remaja. Dengan menggunakan desain penelitian korelasi kuantitatif, 270 siswa dari sebuah sekolah menengah atas dijadikan sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara tidak sengaja. Instrumen yang digunakan adalah skala rasa syukur ($r = 0,913$) dan skala kecemasan sosial ($r = 0,911$). Analisis data, dengan menggunakan korelasi product moment, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan ($r = -0.334$, $p < .001$) antara rasa syukur dan kecemasan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah pada remaja. Implikasinya menggarisbawahi peran potensial intervensi rasa syukur dalam mengurangi kecemasan sosial di kalangan remaja, sehingga menginformasikan intervensi psikologis dan praktik pendidikan yang bertujuan untuk mempromosikan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: Rasa Syukur, Kecemasan Sosial, Remaja, Studi Korelasi, Kesehatan Mental

*Correspondence: Effy Wardati Maryam
Email: effywardati@umsida.ac.id

Received: 15-07-2024
Accepted: 22-07-2024
Published: 29-07-2024



Copyright: © 2024 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: This study investigates the relationship between gratitude and social anxiety among adolescents. Utilizing a quantitative correlation research design, 270 students from a high school were sampled using accidental sampling techniques. Instruments included a gratitude scale ($r=0.913$) and a social anxiety scale ($r=0.911$). Data analysis, employing product moment correlation, revealed a significant negative relationship ($r=-0.334$, $p<.001$) between gratitude and social anxiety. These findings suggest that higher levels of gratitude are associated with lower levels of social anxiety in adolescents. The implications underscore the potential role of gratitude interventions in mitigating social anxiety among youth, thereby informing psychological interventions and educational practices aimed at promoting adolescent mental health.

Keywords: Gratitude, Social Anxiety, Adolescents, Correlation Study, Mental Health

Pendahuluan

Kecemasan sosial merupakan suatu perkara yang lazim terdengar dikalangan para remaja. Hampir setiap remaja memiliki suatu kecemasan pada dirinya termasuk kecemasan sosial. Hurlock menyatakan masa remaja adalah usia transisi dimana seorang individu telah meninggalkan masa kanak-kanak yang lemah dan bergantung, tetapi tidak tahu bagaimana menjadi usia yang kuat dan bertanggung jawab, baik untuk dirinya sendiri maupun masyarakat. Hurlock juga menyebutkan jika Remaja memiliki arti yang lebih luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial serta fisik. Pada masa remaja anak sudah mulai mengalami masa pertumbuhan yaitu perkembangan fisik dan juga perkembangan

psikisnya. Pada usia remaja sudah mulai ada ketertarikan untuk bergabung dan memahai individu dalam kehidupan bersosial. Remaja juga dituntut untuk memiliki penyesuaian sosial dan peran sosialnya untuk menemukan jati dirinya agar tidak dapat menimbulkan kecemasan sosial (Ratnasari, 2017).

Sebagaimana yang telah didefinisikan dalam buku DSM V (2013) kecemasan sosial adalah rasa takut yang terus menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial di mana orang tersebut bertemu dengan orang asing atau mungkin merasa diawasi oleh orang lain (Said & Herdajani, 2023). Kecemasan sosial ditandai dengan adanya rasa takut, khawatir panik dan cemas sehingga individu berpikir sesuatu yang jelek akan terjadi. La Greca dan Lopez mengungkapkan Kecemasan sosial dapat membatasi interaksi remaja dengan teman atau mencegah terjadinya hubungan romantis dengan lawan jenis yang dapat mengganggu fungsi sosialnya. Adapun tiga aspek kecemasan sosial menurut La Greca dan Lopez yaitu 1) takut penilaian negative, 2) menghindari Masyarakat dan tekanan dalam situasi baru atau dengan orang baru, 3) menghindari tekanan Masyarakat pada umumnya atau dengan orang-orang yang akrab. Rapee menjelaskan bahwa ada beberapa faktor-faktor tersebut merupakan, 1) cara berpikir, 2) fokus perhatian, dan 3) penghindaran (Ratnasari, 2017). Bagus, Hendra, & Ardani mengungkapkan empat ciri orang dengan kecemasan sosial, yaitu ciri kognitif, perilaku, jasmani dan emosi. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan sosial adalah: Mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, Kurang percaya diri, Sangat memperhatikan apa yang dikatakan dan dilakukan, selalu memikirkan apa yang tidak boleh dikatakan, pikiran kosong, pikiran bingung tidak tahu apa yang harus dikatakan (Almizri & Karneli, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2015) yang berjudul "Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) Pada Remaja Awal Di Jatinagngor" menunjukkan jika kecemasan sosial yang tinggi yaitu sebanyak 22,9% dari 244 remaja awal. Penelitian yang dilakukan oleh (Hasibuan et al., 2016) menunjukkan jika remaja akhir di Universitas X bandung yang mengalami kecemasan sosial tinggi sebanyak 31,2% dari 253 partisipan. Hal ini menunjukkan jika presentasi kecemasan sosial dapat menunjukkan angka yang lebih tinggi. Dimana dalam kedua peneltian tersebut disebutkan jika kecemasan sosial lebih didominasi oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Jadi dapat disimpulkan jika kecemasan sosial juga seringkali dapat lebih tinggi pada setiap tahunnya dan lebih didominasi oleh remaja perempuan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru BK menyebutkan jika "kebanyakan siswa sering merasa cemas terkait apakah di akan melanjutkan studinya pada jenjang selanjutnya atau memilih untuk bekerja membantu perekonomian keluarga". Seorang siswa di SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo juga menyatakan bahwa "kecemasan yang sering dia rasakan terkait dengan karir di masa depan dan pandangan negative orang terhadap karir yang yang dimiliki", siswa lain menyebutkan jika "pandangan orang lain saat bersosialisasi dalam lingkungan baru terkadang membuat kecemasan tersendiri dalam diri". Berdasarkan aspek kecemasan sosial, hal tersebut menjadi ketakutan tersendiri yang akan menyebabkan kecemasan sosial dalam remaja.

Bersyukur merupakan salah satu solusi dalam mengurangi kecemasan. Listiyandini menyatakan jika rasa Syukur adalah salah satu prioritas pribadi untuk melihat hidup yang

lebih positif (Siregar et al., 2021). Watkins menyebutkan jika orang yang bersyukur dapat mengatasi kesulitan Ketika pengalaman buruk menimpa mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sadif & Maria, 2021) menyatakan jika semakin meningkatnya kebersyukuran maka akan berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Siregar et al., (2021) menunjukkan jika kebersyukuran berada pada kategori tinggi yaitu 29.55% dan kecemasan rendah sebanyak 21.7% sehingga kebersyukuran yang tinggi mempengaruhi kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan dari penelitian tersebut bahwa semakin tinggi kebersyukuran seseorang maka akan semakin rendah kecemasannya. Namun, apabila semakin tinggi kecemasan seseorang maka akan semakin rendah tingkat kebersyukuran.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah (dalam Rachmadi, 2019) menyebutkan Syukur adalah menunjukkan ketundukan hati, menunjukkan pengakuan lisan, dan menunjukkan ketundukan fisik kepada pemberi. Ibnu Qudamah (dalam Rachmadi, 2019) juga menyebutkan jika kebersyukuran niat berbuat baik dan menyebarkannya kepada orang-orang, menunjukkan nikmat yang diperoleh dengan memuji Allah dan menggunakan kesenangan yang diperoleh dengan menaati Allah dan tidak mendurhakainya. Listiyandini et al (2015) mengungkapkan tiga aspek-aspek kebersyukuran yaitu a) Memiliki perasaan penghargaan terhadap orang lain atau Tuhan dan kehidupan, b) Perasaan positif terhadap hidup yang dimiliki, c) Kecenderungan bertindak positif sebagai ungkapan emosi positif dan penghargaan yang dimiliki.

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kecemasan Sosial pada Remaja.

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif, yaitu metode yang berfokus pada analisis data Kuantitatif (numerik/angka). Jenis metode penelitian ini bersifat korelasional untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel yaitu variabel kebersyukuran dan variabel kecemasan sosial.

Subjek penelitian ini yaitu siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo dengan populasi sebanyak 1159 siswa. Sample pada penelitian ini meliputi 270 siswa dengan menggunakan sampel dari populasi yang didasarkan pada table *Isaac* dan *Michael* dengan menggunakan taraf kesalahan 5%. Pemilihan sampel menggunakan teknik *Accidental sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala psikologi dengan model likert. Alat pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala yang disusun sesuai dengan variabel kebersyukuran dan kecemasan sosial. Variabel kebersyukuran diukur berdasarkan skala kebersyukuran yang diadopsi dari Rachmaraisa (2021) berdasarkan aspek-aspek kebesyukuran oleh Listiyandini dan Kolega. Sedangkan variabel kecemasan sosial diukur berdasarkan skala kecemasan sosial yang diadopsi dari Hidayah (2017) berdasarkan aspek-aspek kecemasan sosial oleh La Grace dan Lopez. Teknik analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis yaitu analisis korelasi product moment menggunakan JASP 0.16.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Mendeskripsikan data dengan distribusi frekuensi, mean, modus, median dan standart deviasi. Kategotisasi variabel dibagi menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang, rendah berdasarkan distribusi kurva normal dengan menggunakan rumus Standart Deviasi.

Table 1. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics	Kecemasan sosial	Kebersyukuran
	Valid	259
Missing	0	0
Mean	79.556	92.614
Std. Deviation	10.109	10.143
Minimum	54.000	67.000
Maximum	115.000	119.000

Pada perbandingan data diatas, didapatkan hasil bahwa seluruh sampel dengan jumlah 259 siswa memiliki nilai rata-rata pada variabel kecemasan sosial sebesar 79.556 dengan nilai paling rendah 54 dan yang paling tinggi 115. Sedangkan pada variabel kebersyukuran memiliki rata-rata sebesar 92.614 dengan nilai paling rendah 67 dan paling tinggi 119. Hasil standart deviasi dari variabel kecemasan sosial sebesar 10.109 sedangkan pada kebersyukuran didapat sebesar 10.143.

Table 2. Kategori Kecemasan Sosial dan Kebersyukuran

Kategori	Kecemasan Sosial		Kebersyukuran	
	Frekuensi	Presentase %	Frekuensi	Presentase %
Tinggi	1	0.386	1	0.386
Sedang	258	99.614	258	99.614
Rendah	0	0	0	0
Total	259	100	259	100

Berdasarkan table kategori diatas, mayoritas distribusi frekuensi kecemasan sosial dan kebersyukuran siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo pada kategori sedang dengan presentase 99.61% atau sejumlah 258 siswa. Diikuti kategori tinggi sebesar 0.38% atau sejumlah 1 siswa.

Berdasarkan hasil uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji hipotesis dengan menggunakan JASP 0.16. untuk uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis menggunakan uji *Pearson's Correlation*, dimana terdapat kriteria yaitu data dikatakan normal jika hasil signifikasi p lebih dari 0.05 (>0.05) dan uji hipotesis korelasi dengan signifikasi ($p < 0.01$). lebih spesifiknya data hasil uji normalitas dan uji hipotesis korelasi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 3. Uji Normalitas

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality				
			Shapiro-Wilk	p
Kebersyukuran	-	Kecemasan sosial	0.995	0.551

Uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* pada variabel kebersyukuran dan kecemasan sosial dimana memperoleh hasil signifikansi p sebesar 0.501 dimana hasil signifikansi <0.05 yang artinya bahwa uji normalitas berdistribusi normal.

Table 4. Uji Hipotesis Korelasi

Pearson's Correlations				
			Pearson's r	p
Kebersyukuran	-	Kecemasan sosial	-0.334 ***	$< .001$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Uji hipotesis korelasi pearson menunjukkan korelasi yang signifikan antara Kebersyukuran dan Kecemasan Sosial siswa ($r=-0.334$, $p<.001$) yang artinya hipotesis diterima dimana menunjukkan hubungan negatif ketika variabel kebersyukuran naik maka variabel kecemasan sosialnya menurun, dan besaran efek kebersyukuran terhadap kecemasan sosial tergolong sedang yaitu ($r=-0.334$).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara rasa syukur dan kecemasan sosial pada remaja. Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kecemasan sosial. Dimana dikatakan negatif jika menunjukkan hubungan antara variabel kebersyukuran lebih tinggi maka variabel kecemasan menjadi lebih rendah. Begitupun sebaliknya jika dikatakan positif maka variabel kebersyukuran rendah maka variabel kecemasan akan lebih tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Fathoni dan Listiyandini, (2021) dan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan sosial. Syukur menjadi faktor pelindung terhadap kecemasan. Bersyukur dapat membantu anda melewati situasi dimana anda memiliki pengalaman buruk, termasuk kecemasan (Siregar et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayati (2018) juga menunjukkan hasil yang signifikan pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan kecemasan. Bersyukur adalah sarana untuk mengalihkan seseorang dari keadaan pikiran negative ke keadaan pikiran positif (Umi & Mubarak, 2017). Mengungkapkan rasa syukur kepada manusia dalam bentuk rasa terima kasih, dan kepada Tuhan dalam bentuk rasa terima kasih yang lebih tinggi adalah kebijakan yang diakui secara luas (Wijayanti et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Uyun (2023) mendapatkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki efektivitas dalam

peningkatan Kesehatan mental. Dimana rasa Syukur itu berkorelasi dengan Kesehatan mental individu. Salah satu tanda indikasi adanya permasalahan Kesehatan mental individu adalah adanya kecemasan sosial.

Kecemasan merupakan hal yang normal jika terjadi secara proporsional, tetapi kecemasan yang berkepanjangan membuat pelakunya menjadi neurotic atau sakit. Kecemasan sosial yang berlebihan akan menyebabkan gangguan fisik dan mental pada individu, sedangkan rasa syukur dapat membuat individu lebih bahagia, lebih damai, dan lebih tenang (Sadif & Maria, 2021). Kecemasan sosial menghambat remaja dalam tugas perkembangannya baik secara sosial maupun akademik (Fitria & Lestari, 2023). Seseorang dengan kecemasan sosial akan cenderung menghindari situasi sulit, menjauh dari masalah, kehilangan semangat, mudah depresi, cemas dan mudah tersinggung, serta mempengaruhi kemampuannya untuk tampil sendiri, hal ini dapat menentukan kesuksesan di masa depan. Penyebab kecemasan sosial dapat disebabkan oleh orang asing, penilaian diri, pengalaman masa lalu, harga diri, dan genetika (Damaiyanti et al., 2022).

Kecemasan sosial terjadi pada remaja, diperkirakan 10% sampai 20%, Indonesia melakukan penelitian, memperoleh data dari 15,8% orang dengan kecemasan sosial. Ada sekitar 9,6% peningkatan gejala kecemasan sosial pada awal usia 10 tahun. Data kecemasan sosial pada remaja diperoleh dari sekitar 70-95% remaja dengan kecemasan sosial berbicara hanya pada situasi tertentu (Rezeki et al., 2021). Tingginya tingkat kecemasan yang dialami beberapa remaja disebabkan oleh harapan yang tidak realistis dan tekanan untuk mencapainya (Mukhlis & Koentjoro, 2015). Untuk itu kebersyukuran sangat efektif dalam mendorong perilaku yang cenderung peduli dengan kesejahteraan lingkungan, karena mendorong optimism yang meningkatkan kualitas hidup dan menjalin hubungan baik antar individu (Oktaviani & Uyun, 2023).

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan dengan mengaitkannya dalam aspek-aspek kebersyukuran yaitu a) Memiliki perasaan menghargai orang lain atau Tuhan dan kehidupan, b) Perasaan positif terhadap hidup yang dimiliki, c) Kecenderungan bertindak positif sebagai ekspresi emosi positif dan penghargaan positif yang dimiliki. Jika dikaitkan dengan kecemasan masa depan, mereka yang mengkhawatirkan masa depan adalah mereka yang pesimis tentang apa yang ada di depan (Siregar et al., 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan jika adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kecemasan sosial. Dimana dikatakan negatif jika menunjukkan hubungan antara variabel kebersyukuran lebih tinggi maka variabel kecemasan menjadi lebih rendah. Begitupun sebaliknya, jika dikatakan positif maka variabel kebersyukuran rendah maka variabel kecemasan akan lebih tinggi.

Melalui penelitian ini dapat disarankan kepada siswa agar selalu berpikiran positif terhadap sesuatu dengan mengungkap rasa Syukur, sehingga kecemasan dalam diri akan berkurang. Bagi peneliti selanjutnya, mengingat begitu banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan sosial selain kebersyukuran. Oleh karena itu, disarankan agar

dapat meneliti lebih mendalam dengan menggunakan variabel lain seperti body image, konsep diri, dan harga diri. Serta lebih menjeneralisasikan untuk semua kalangan usia, jenis kelamin dan variabel lainnya yang lebih berhubungan kuat.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Terutama kepada pihak sekolah atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah, juga para siswa yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Almizri, W., & Karneli, Y. (2021). Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) pasca pandemi COVID-19. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 75–79. <https://doi.org/10.53682/educouns.v2i1.2130>
- Amalia, R., Srisayekti, W., & Moeliono, M. (2015). Gambaran kecemasan sosial berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) pada remaja awal di Jatinangor.
- Damayanti, S., Suri, S. I., & Diana, O. (2022). Hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Negeri Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27–31. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8343>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychological Science and Professional*, 5(1), 11–19. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Fitria, S., & Lestari, T. D. (2023). Bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada remaja di Aceh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>
- Hasibuan, E. P. N., Srisayekti, W., & Moeliono, M. F. (2016). Gambaran kecemasan sosial berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) pada remaja akhir di Bandung.
- Hidayah, K. (2017). Hubungan konsep diri dengan kecemasan sosial pada siswa kelas 2 SMAN 1 Tumpang.
- Hidayati, N. A. (2018). Pelatihan kebersyukuran untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa sekolah dasar.
- Listiyandini, R. A., Syahniar, D., Paramadina, U., Mindfulness, M., & Strength, C. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2, June 2017. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Mukhlis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 203–215. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.9395>

- Oktaviani, R. N., & Uyun, Q. (2023). Efektivitas kebersyukuran dalam meningkatkan kesehatan mental: Sebuah studi pustaka. *Journal of Islamic Contemporary Psychology*, 3(1s), 302–309. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12371>
- Rachmadi, A. G. (2019). Kebersyukuran: Studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Psikologi*, 24, 115–128. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>
- Rachmaraissa, O. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja dalam keluarga berkarier (Studi pada siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru).
- Ratnasari, S. E. (2017). Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan (Skripsi). Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia.
- Rezeki, S. M., Lubis, M. R., & Munir, A. (2021). Hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X listrik di SMK Negeri 2 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 141–144. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.658>
- Sadif, R. S., & Maria, U. (2021). Hubungan antara kecemasan dengan kebersyukuran masyarakat dimasa pandemik COVID-19. *JEC Journal Edukasi Cendekia*, 5(1), 1–8.
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan citra tubuh dan harga diri dengan kecemasan sosial pada siswi kelas X SMA Negeri 'X' Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif dan Inovatif*, 3(2), 6–13.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. *Borobudur Psychological Review*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Umi, & Mubarak. (2017). Korelasi antara kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13, 73–80. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.3107>
- Wijayanti, S., Rahmatka, R., & Listiyandini, R. A. (2020). Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Psycho Idea*, 18(1), 33–44. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.4123>

Conflict of Interest Statement

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.