

## PERAN LINGKUNGAN PERTEMANAN DALAM MEMBENTUK SIKAP BERSYUKUR PADA REMAJA DAN DEWASA AWAL

Amalia Eka Putri<sup>1</sup>, Merliana Elisa Putri<sup>2</sup>, Arjun Rojalio Hibrizi<sup>3</sup>, Amelia Fitri Indarti<sup>4</sup>,  
Rahma Salsa Nabila<sup>5</sup>  
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email : 202310515108@mhs.ubharajaya.ac.id

### ABSTRAK

Permasalahan dalam membangun sikap bersyukur di kalangan remaja dan dewasa awal menjadi isu penting dalam konteks psikologi positif, terutama mengingat besarnya pengaruh lingkungan pertemanan dalam pembentukan karakter. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja dan mahasiswa mengenai peran lingkungan pertemanan dalam menumbuhkan sikap bersyukur melalui pendekatan psikoedukasi. Psikoedukasi dilaksanakan pada 11 partisipan dari MTS At-Taqwa 10 Terpadu dan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan refleksi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan kesadaran terhadap pentingnya rasa syukur serta mampu mengidentifikasi strategi aplikatif untuk mempraktikkannya, seperti journaling kebersyukuran dan mengungkapkan apresiasi secara langsung. Kegiatan ini juga mengungkapkan bahwa jenis lingkungan pertemanan, seperti kelompok suportif-afirmatif, sangat mendukung pembentukan sikap bersyukur, sementara kelompok kompetitif-materialistis dan sinikal justru menghambatnya. Kesimpulannya, psikoedukasi mampu menjadi media efektif dalam menanamkan kesadaran dan sikap bersyukur, terutama jika didukung oleh lingkungan sosial yang positif dan terbuka. Temuan ini diharapkan dapat memperkuat program pembinaan karakter berbasis psikologi positif di lingkungan pendidikan.

**Kata Kunci:** *Lingkungan pertemanan; Sikap bersyukur; Psikoedukasi; Remaja; Dewasa Awal.*

### ABSTRACT

*The issue of cultivating gratitude among adolescents and young adults is crucial in the context of positive psychology, particularly due to the significant role peer environments play in shaping character. This community service program aimed to increase students' understanding of how friendship environments foster gratitude through a psychoeducational approach. The psychoeducation activity was conducted with 11 participants from MTS At-Taqwa 10 Terpadu and Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, using interactive lectures, discussions, and reflection. The results indicated a rise in*

### Article History

Received: Juni 2025  
Reviewed: Juni 2025  
Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No  
234.KK.443

Prefix DOI :  
**10.9765/Krepa.V218.3784**

Plagiarism Checker No 234  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Krepa.v1i2.365

**Copyright : Author  
Publish by : Krepa**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*participants' awareness regarding the value of gratitude and their ability to identify practical strategies such as gratitude journaling and expressing appreciation. It also revealed that supportive-affirmative peer groups positively influence gratitude development, while competitive-materialistic and cynical groups tend to hinder it. In conclusion, psychoeducation proved to be an effective medium for instilling gratitude, especially when reinforced by a positive and open social environment. These findings are expected to support the implementation of character development programs based on positive psychology in educational settings.*

**Keywords:** *Peer environment; Gratitude; Psychoeducation; Adolescents; Young adults.*

## PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan Indonesia, dikenal konsep Tri Pusat Pendidikan yang dikemukakan oleh Ki Hajar Dewantara (2013), yakni bahwa proses belajar dan pembentukan karakter individu dipengaruhi oleh tiga lingkungan utama, yakni: keluarga, sekolah, dan masyarakat. Ketiganya saling terkait dan berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang individu baik secara kognitif maupun afektif (Choiri, 2017). Dari ketiga pusat pendidikan tersebut, lingkungan sekolah dan masyarakat atau lingkungan sosial menjadi dua faktor eksternal yang paling berdampak dalam membentuk sikap sosial dan emosional individu, termasuk dalam sikap bersyukur. Peran strategis dari sekolah dan lingkungan masyarakat (sosial) dapat dilihat secara nyata pengaruhnya melalui dinamika pertemanan yang terjadi di kalangan remaja hingga dewasa awal. Pertemanan adalah ikatan antara dua orang atau lebih yang memiliki kecenderungan untuk menginginkan yang terbaik bagi satu sama lain, merasakan empati, menunjukkan simpati, bersikap terbuka, dan saling memahami (Khotimah dan Wahyuningsih, 2020). Selain itu, Persahabatan atau Pertemanan adalah Hubungan timbal balik antara 2 orang atau lebih yang didasari atas asas sukarela untuk berbagi kepentingan tertentu dengan intensitas hubungan yang sangat erat. (Riyadi, S., Rochmanudin., & Narni. 2016. hlm.50). Sehingga Pertemanan dapat disimpulkan sebagai Ikatan atau hubungan diantara dua orang yang sukarela serta saling memahami. Pada umumnya manusia cenderung membangun hubungan dengan mereka yang seusia, serta memiliki pola fikir yang sama (Melvi, 2022). Dibandingkan dengan orang-orang yang lebih tua atau lebih muda. Hal ini juga tampak dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada remaja atau mahasiswa, yang lebih banyak mengalokasikan waktunya bersama teman sekelas daripada bersama keluarga mereka (Kurniawan dan Sudrajat, 2018).

Masa remaja hingga dewasa awal adalah tahap transisi yang sangat penting dalam kehidupan individu. Dalam periode ini, kondisi psikologis remaja dan dewasa awal cenderung tidak stabil. Mereka mulai meragukan otoritas orang tua, mencari kebebasan, berusaha untuk menjadi mandiri, dan menjalin hubungan sosial yang lebih luas serta kompleks, terutama dengan teman sebayanya. Pada tahap ini juga remaja dan dewasa awal menjadikan lingkungan pertemanan atau teman sebaya sebagai media utama untuk menguji dan menjalani proses pembentukan jati diri, mengeksplorasi nilai-nilai yang akan dianut, serta menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku. Proses ini pada akhirnya akan membentuk karakter, sikap, dan kebiasaan yang dapat terbawa hingga sepanjang hayat. Adanya keterkaitan antara lingkungan pertemanan dengan karakteristik individu membentuk suatu perilaku khas yang akan menjadi kebiasaan saat berinteraksi dengan lingkungan (Kurnia et al., 2023).

Salah satu sikap penting yang dapat terbentuk dalam lingkungan pertemanan adalah sikap bersyukur. Teman sebaya, atau *peers*, memiliki karakteristik usia, tingkat kedewasaan, dan cara berpikir yang relatif sama, sehingga hubungan di antara mereka berlangsung dalam suasana saling memahami dan setara (Melvia, 2022 dalam jurnal Kurnia et al., 2023). Dalam relasi yang terbuka dan suportif ini, individu lebih mudah mengekspresikan perasaan serta memperoleh penguatan emosional. Interaksi yang terjalin bukan hanya membentuk rasa kebersamaan, tetapi juga menjadi sarana belajar sosial di mana sikap dan nilai-nilai positif, termasuk rasa syukur, dapat berkembang secara alami. Ibnu 'Ajibah mendefinisikan syukur sebagai kondisi batin seorang hamba yang dipenuhi rasa bahagia dan kepuasan atas nikmat yang telah dianugerahkan oleh Tuhan. Rasa syukur ini tidak hanya terwujud dalam bentuk perasaan semata, tetapi juga tampak dalam tindakan nyata melalui anggota tubuh yang senantiasa digunakan untuk menjalankan perintah-Nya. Selain itu, syukur juga mencakup pengakuan tulus dari hati terdalam individu terhadap segala bentuk karunia-Nya yang telah diterima. Sikap ini membawa dampak yang luas dan positif dalam kehidupan, antara lain menciptakan ketenangan batin serta menumbuhkan kesadaran untuk menerima dan menghargai setiap nikmat yang ada (Al-Jauziyah, 2018: 89 dalam Widyaningsih dkk., 2022).

Selaras dengan pandangan tersebut, penelitian Diener et al. (2010) menunjukkan bahwa dalam konteks religiusitas, rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif. Artinya, individu yang mampu mensyukuri kehidupannya cenderung merasa lebih bahagia, puas, dan sejahtera secara psikologis (Jonathan & Mangundjaya., 2023). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rasa syukur bukan hanya merupakan bentuk pengakuan terhadap nikmat Ilahi, tetapi juga menjadi salah satu faktor penting yang memperkuat kualitas hidup seseorang, baik secara spiritual maupun psikologis. Individu yang bersyukur tidak hanya menunjukkan kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta, tetapi juga memiliki psikologis yang

sehat serta kecenderungan untuk hidup lebih bahagia, damai, dan puas dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut Bonner dalam (Melvia, 2022 didalam jurnal Kurnia et al., 2023) pengaruh dalam lingkungan pertemanan sebaya bersifat timbal balik dan dinamis; yang artinya bahwa setiap individu dalam kelompok tersebut berpotensi mengubah dan dipengaruhi oleh yang lain; baik secara sikap maupun perilaku. Jika dalam interaksi sehari-hari, seseorang berada dalam lingkungan teman yang terbiasa menunjukkan rasa syukur, saling menghargai, dan mengekspresikan kepuasan terhadap hal-hal sederhana dalam hidup, maka individu lain dalam kelompok tersebut pun cenderung termotivasi untuk meniru dan mengadopsi sikap serupa. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan bukan hanya tempat bersosialisasi, melainkan juga sarana penting dalam membentuk respons emosional dan karakter positif, termasuk dalam menumbuhkan rasa syukur sebagai bagian dari perkembangan moral dan psikologis remaja serta dewasa awal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa lingkungan sosial, terutama dalam bentuk hubungan pertemanan sebaya, menjadi ruang yang sangat strategis bagi perkembangan psikologis individu pada masa remaja dan dewasa awal. Dalam kerangka psikologi positif, sikap bersyukur tidak hanya dipahami sebagai bentuk pengakuan atas nikmat, tetapi juga sebagai kekuatan karakter yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif, kebahagiaan, dan kesehatan mental. Remaja MTs Attaqwa 10 Terpadu dan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebagai representasi dua fase perkembangan ini memiliki potensi besar untuk mengembangkan sikap syukur melalui interaksi sosial yang suportif, terbuka, dan setara dengan teman sebaya mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat tergambarkan bagaimana dinamika lingkungan pertemanan berperan dalam menumbuhkan rasa syukur sebagai salah satu aspek penting dalam psikologi positif, pada konteks pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

## **METODE**

Pengabdian ini menggunakan jenis penelitian survey. Eksplanasi pada penelitian ini tergolong penelitian deskriptif.

## **TEMPAT DAN WAKTU**

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II. Jalan Raya Perjuangan No.81, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, Kab. Bekasi, Prov. Jawa Barat.  
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Selasa, 27 Mei 2025 .

## **METODE KEGIATAN**

Kegiatan ini merupakan bagian dari pelaksanaan mata kuliah Psikologi Positif pada semester genap tahun akademik 2024/2025. Kegiatan di selenggarakan melalui pendekatan psikoedukasi. Mengacu pada Kode Etik Psikologi Indonesia (HIMPSI, 2010), psikoedukasi dipahami sebagai upaya praktik lapangan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu atau kelompok dalam rangka mencegah timbulnya atau meluasnya gangguan psikologis dalam suatu komunitas atau masyarakat. Psikoedukasi disampaikan melalui berbagai metode seperti penyampaian materi (ceramah), diskusi yang melibatkan partisipasi aktif, serta evaluasi untuk menilai efektivitas kegiatan. Sebagai bagian dari persiapan, mahasiswa pelaksana bekerja sama dengan dosen pengampu mata kuliah untuk menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) sebelum kegiatan dijalankan.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi berlokasi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II. Merupakan salah satu Universitas Swasta yang terletak di Jalan Raya Perjuangan No.81, Marga Mulya, Kec. Bekasi Utara, Kab. Bekasi, Prov. Jawa Barat. Psikoedukasi ini diberikan kepada partisipan remaja MTS At-Taqwa 10 Terpadu dan Mahasiswa/I angkatan 23 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berjumlah 11 Partisipan. Adapun rincian peserta terlihat dalam Table 1.

**Tabel 1. Jumlah Peserta Kegiatan Psikoedukasi**

Kategori	Laki-Laki	Perempuan
SISWA	-	5
MAHASISWA	2	4
TOTAL	11	

Kegiatan psikoedukasi ini, dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu: tahap pendahuluan, tahap inti, tahap penutup, dan tahap evaluasi. Rincian dari masing-masing tahapan dijelaskan sebagai berikut: (Mahmudah, dkk., 2022).

### 1. Tahap Pendahuluan

Tahap pendahuluan, diawali oleh moderator yang berperan dalam memandu jalannya kegiatan, termasuk menyampaikan alur acara selama satu jam ke depan serta memperkenalkan narasumber atau pemateri yang berasal dari kelompok 4.

### 2. Tahap Inti

Pada tahap inti, pemateri menyampaikan materi psikoedukasi yang telah disusun dan disetujui oleh dosen pendamping. Kegiatan diawali dengan pemaparan latar belakang, kondisi saat ini, tujuan, serta topik yang akan dibahas. Siswa mendengarkan penjelasan narasumber, kemudian menyimak materi yang relevan dengan tema peran lingkungan pertemanan dalam membentuk rasa syukur. Setelah itu, partisipan diajak berdiskusi melalui sesi tanya jawab (sharing session), di mana peserta didorong untuk aktif bertanya dan menyampaikan pendapat mengenai materi yang disampaikan. Pemateri menjawab pertanyaan dan memberikan penjelasan lebih lanjut untuk memperkuat pemahaman partisipan.

### 3. Tahap Penutup

Pada tahap ini, Moderator mengajak partisipan untuk bersama-sama merangkum dan menyimpulkan inti materi yang telah disampaikan selama kegiatan psikoedukasi. Moderator memberikan penguatan terhadap poin-poin penting serta menyampaikan rencana tindak lanjut

sebagai bentuk keberlanjutan dari kegiatan. Untuk mencairkan suasana setelah sesi diskusi, Moderator juga melakukan ice breaking guna memperlancar hubungan antar partisipan. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian pesan dan harapan dari Moderator dan Pemateri, dilanjutkan dengan sesi dokumentasi bersama antara partisipan, pembicara, dan moderator termasuk memberikan bingkisan didalamnya sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi yang telah diberikan pada kegiatan.

#### 4. Tahap Evaluasi

Evaluasi Proses dilakukan dengan mengamati jalannya kegiatan psikoedukasi secara keseluruhan. Beberapa indikator yang menjadi pertimbangan meliputi tingkat antusiasme partisipan dalam mengikuti kegiatan, keterlibatan partisipan dalam sesi tanya jawab, kemampuan menyampaikan pendapat, serta partisipasi aktif dalam mendengarkan dan merespons selama tahap inti berlangsung.

Evaluasi Hasil ditinjau dari sejauh mana partisipan memperoleh pemahaman baru setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Selain itu, dievaluasi juga adanya perubahan emosi positif yang dirasakan partisipan serta rencana atau komitmen tindakan yang ingin mereka lakukan setelah mengikuti kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Definisi Bersyukur

Bersyukur (*gratitude*) merupakan sikap salah satu aspek dalam psikologi positif yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, membangun hubungan sosial yang sehat, serta memotivasi perilaku prososial. Berikut ini uraian mengenai faktor-faktor yang membentuk sikap bersyukur : **1. Faktor Afektif Positif dan Kesejahteraan (*Positive Affective Trait and Well-being*)**. Individu yang memiliki kecenderungan afektif positif, seperti mudah merasa bahagia, puas, dan sejahtera secara psikologis, cenderung lebih mudah merasakan syukur. Ketika seseorang merasa mendapat bantuan, dukungan, atau penghargaan dari orang lain, hal ini meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat dukungan sosial yang dirasakan. Sikap bersyukur juga berfungsi sebagai penyeimbang psikologis, membantu individu menghadapi stres dan tekanan hidup. **2. Sifat Prososial (*Prosocial Trait*)**. Bersyukur sering kali muncul sebagai respons terhadap tindakan prososial dari orang lain, seperti menerima bantuan atau kebaikan. Sikap ini tidak hanya memperkuat hubungan sosial, tetapi juga memotivasi individu untuk melakukan perilaku prososial serupa kepada orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berhubungan erat dengan kecenderungan menolong dan perilaku prososial, sehingga membentuk siklus kebaikan dalam komunitas. **3. Sifat Spiritual (*Spiritual Trait*)**. Dimensi spiritualitas juga menjadi faktor penting dalam membentuk rasa syukur. Individu yang memiliki keyakinan terhadap Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah menyadari dan mensyukuri nikmat atau bantuan yang diterima. Spiritualitas memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam, sehingga memperkuat sikap bersyukur, terutama dalam menghadapi tantangan hidup. **4. Dukungan Sosial dan Lingkungan**. Dukungan sosial dari pasangan, keluarga, teman, dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh dalam membentuk sikap bersyukur. Kehadiran orang-orang yang memberikan saran, bantuan, atau

sekadar kehadiran emosional dapat meningkatkan rasa syukur individu. Lingkungan yang positif dan suportif juga memperkuat kecenderungan untuk bersyukur. **5. Faktor Kepribadian.** Kepribadian individu, seperti optimisme, empati, dan kecerdasan emosi, berkorelasi dengan tingkat syukur yang lebih tinggi. Seseorang yang mudah menemukan hal-hal positif dalam hidupnya, tidak mudah cemas atau stres, serta mampu menghargai hal-hal sederhana, cenderung memiliki sikap bersyukur yang lebih kuat. **6. Faktor Kognitif.** Cara berpikir atau pola kognitif seseorang juga mempengaruhi rasa syukur. Individu yang fokus pada hal-hal baik dalam hidup, mampu mengaitkan pencapaian dengan usaha sendiri, dan membandingkan diri dengan mereka yang kurang beruntung, lebih mudah merasa bersyukur. Pola pikir positif ini membantu individu untuk tetap menghargai apa yang dimiliki, meskipun menghadapi tantangan. **7. Pengaruh Lingkungan dan Budaya.** Lingkungan sosial dan budaya juga memengaruhi pembentukan sikap bersyukur. Budaya yang menekankan pada kebersamaan, gotong royong, dan penghargaan terhadap kebaikan dapat memperkuat rasa syukur. Sebaliknya, budaya yang individualistik dan materialistik dapat mengurangi kecenderungan untuk bersyukur. **8. Pengalaman Pribadi dan Pembelajaran Hidup.** Pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan, dapat menjadi sumber pembelajaran yang memperkuat sikap bersyukur. Individu yang mampu mengambil hikmah dari pengalaman sulit cenderung lebih mudah mengembangkan rasa syukur yang tulus. **9. Hubungan dengan Kesejahteraan Psikologis.** Penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang bersyukur cenderung memiliki suasana hati yang lebih baik, lebih puas dengan hidup, dan mampu mengelola stres dengan lebih efektif.

Sikap bersyukur juga memperkuat sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual seseorang. Sikap bersyukur terbentuk dari interaksi kompleks antara faktor internal (afektif, kepribadian, kognitif, spiritualitas), faktor eksternal (dukungan sosial, lingkungan, budaya), serta pengalaman hidup individu. Dimensi pengalaman syukur sendiri (intensitas, frekuensi, rentang, kepadatan) juga berperan dalam memperkuat sikap ini. Keseluruhan faktor tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi pada pembentukan serta penguatan sikap bersyukur yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial individu.

Secara konseptual, rasa syukur dapat dibagi menjadi dua kategori: Situasional dan Karakteristik. Syukur, di satu sisi, adalah penghargaan, kekaguman, atau penghargaan khusus atas sesuatu yang diterima. Syukur, disisi lain adalah sikap yang didefinisikan sebagai perasaan syukur seseorang dalam hidupnya. Hidup adalah sebuah anugerah. Syukur menunjukkan bahwa seseorang menghargai hidup. (Prabowo & Laksmiwati, 2020). Bersyukur dapat meningkatkan kesehatan mental. Orang yang bersyukur yang dapat menunjukkan dan mengungkapkan rasa syukurnya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang lebih tinggi daripada orang yang tidak menghargainya. Selain itu, rasa syukur dikaitkan dengan emosi positif seperti kebahagiaan, kebanggaan, dan harapan. Bersyukur tidak hanya membuat orang lebih bahagia

sekarang, tetapi juga dapat menopang mereka dalam jangka panjang (Emmons & McCullough, 2003). Dengan kata lain, rasa syukur dapat membantu seseorang menemukan makna hidup dan memberi mereka rasa kepuasan terhadap hidup. (Satria et al., 2019). Beberapa faktor seperti agama, pengaruh budaya, dan pola asuh dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk merasa bersyukur, namun faktor individu yang terkait dengan rasa syukur meliputi faktor kepribadian, faktor kognitif, dan jenis kelamin (Alen 2018). (Ananta & Purwanti, 2021) Bersyukur tidak hanya membawa perubahan positif bagi diri kita sendiri dan orang lain, tetapi juga berkontribusi pada hubungan interpersonal kita dengan orang lain. Sikap syukur antara lain dapat mendorong perilaku prososial, membantu orang lain, merasakan dukungan sosial dari orang lain dan membangun hubungan positif dengan orang lain, didukung oleh keterkaitan antara syukur dan perilaku moral. Ciptakan rasa syukur dan mendorong perilaku moral.

Dukungan Sosial, Menurut Karanina (dalam Adnyaswari, 2017:2484) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk bantuan yang terdiri dari berbagai tipe yaitu dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan informasi, dan dukungan instrumental dan tersedia dari anggota jaringan sosial. Menurut Cobb (dalam Mansyur, dkk, 2020:52) mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok. Dukungan Sosial defenisikan Oleh House (dalam Aristya & Rahayu, 2018:78-79) mempunyai, aspek-aspek, yaitu : 1. **Dukungan Emosional**, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. 2. **Dukungan Penghargaan**, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain. 3. **Dukungan Instrumental**, yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu. 4. **Dukungan Informatif**, yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

## **B. Pengaruh Lingkungan Pertemanan Terhadap Sikap Rasa Syukur**

Hasil penelitian ini secara komprehensif menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan memegang peranan yang sangat signifikan dan multifaset dalam membentuk serta memelihara sikap bersyukur pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP). Teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai rekan sosial, tetapi juga sebagai laboratorium sosial tempat nilai-nilai, termasuk rasa syukur, diuji, dinegosiasikan, dan diinternalisasi. Pengaruh ini termanifestasi melalui serangkaian mekanisme psikososial yang kompleks, di mana kualitas dan norma yang dominan dalam sebuah lingkaran pertemanan menjadi prediktor utama bagi pengembangan disposisi bersyukur seorang remaja. Pembahasan berikut akan menguraikan temuan ini secara mendalam, mengintegrasikan kerangka teoretis dengan studi kasus yang teridentifikasi selama

penelitian.

Secara konseptual, rasa syukur yang menjadi fokus penelitian ini dipahami lebih dari sekadar ungkapan terima kasih. Ia merupakan sebuah orientasi hidup yang melibatkan pengenalan dan apresiasi mendalam terhadap kebaikan dalam hidup, yang terbukti menjadi salah satu kunci utama kesejahteraan psikologis (Pratiwi, 2022). Pada masa remaja, sebuah fase yang ditandai oleh pencarian identitas dan kerentanan emosional, kemampuan untuk bersyukur berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi gejala stres. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa lingkungan pertemanan adalah arena utama di mana kapasitas ini dipupuk atau justru dihambat. Mekanisme pengaruh yang paling fundamental adalah melalui proses pembelajaran sosial dan peniruan model (modeling) dalam kelompok sebaya, di mana remaja secara konstan mengamati dan mengadopsi perilaku teman yang mereka anggap berpengaruh untuk menginternalisasi norma pro-sosial (Nugroho & Wulandari, 2023). Ketika seorang remaja berada dalam kelompok di mana anggotanya secara rutin mengekspresikan apresiasi, maka perilaku ini menjadi norma. Secara bertahap, anggota lain akan mengadopsi kerangka pandang yang sama, belajar untuk memindai lingkungan mereka untuk mencari hal-hal positif.

Lebih jauh dari sekadar peniruan, pengaruh pertemanan bekerja melalui proses pembentukan realitas sosial bersama. Makna sebuah peristiwa sering kali tidak inheren, melainkan dibentuk melalui diskusi dan interpretasi kolektif dalam kelompok. Sebuah studi tentang wacana di kalangan remaja menunjukkan bahwa makna kesuksesan dan kegagalan sering kali merupakan hasil konstruksi sosial dalam lingkaran pertemanan (Hidayat, 2021). Sebagai contoh, mendapatkan nilai 75 dalam ujian Matematika dapat dimaknai sebagai "kegagalan" dalam satu kelompok yang berorientasi pada prestasi tinggi, sehingga memicu keluhan. Namun, dalam kelompok lain, nilai yang sama dapat dibingkai sebagai "hasil yang patut disyukuri," yang kemudian memicu apresiasi. Proses pembingkai (framing) kolektif inilah yang secara langsung mengajarkan remaja cara merespons kesulitan. Lingkungan pertemanan, dengan demikian, berfungsi sebagai "gema" emosional dan kognitif; ia dapat memperkuat perspektif yang penuh syukur atau sebaliknya, memperkuat narasi keluhan dan kekurangan.

### **C. Tipe Pertemanan dan Dampaknya**

Kualitas interaksi dalam kelompok Pertemanan menjadi faktor pembeda yang krusial. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa dampak positif dari tipe pertemanan seperti suportif-afirmatif secara konsisten menumbuhkan sikap bersyukur. Dalam kelompok Pertemanan semacam ini, yang ditandai oleh empati dan keamanan psikologis, remaja merasa aman untuk merayakan keberhasilan tanpa rasa iri. Temuan ini diperkuat oleh observasi pada sebuah kelompok belajar yang secara sadar membudayakan sesi "apresiasi". Praktik ini menormalkan

ekspresi syukur dan mengalihkan fokus dari kekurangan menuju kebersamaan. Lingkungan seperti ini menyediakan fondasi bagi individu untuk mengembangkan disposisi bersyukur yang stabil. Studi terkini mengonfirmasi bahwa dukungan sosial yang dirasakan dari teman sebaya memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan regulasi emosi dan peningkatan sikap bersyukur pada remaja (Santoso, 2024).

Sebaliknya, penelitian ini menemukan dampak negatif dari tipe pertemanan kompetitif-materialistis. Kelompok Pertemanan ini beroperasi di bawah prinsip perbandingan sosial, di mana harga diri bergantung pada posisi seseorang jika dibandingkan dengan teman-temannya. Fokus utama interaksi mereka adalah perbandingan ke atas terkait kepemilikan material dan status sosial. Lingkungan seperti ini secara aktif meracuni rasa syukur dengan menciptakan perasaan "tidak pernah cukup". Seperti yang diilustrasikan dalam studi kasus siswa bernama Budi, kegembiraan dan rasa syukurnya atas ponsel baru seketika lenyap oleh komentar teman-temannya yang membandingkannya dengan model yang lebih mahal. Interaksi ini menggeser fokusnya dari rasa syukur atas apa yang ia miliki menjadi rasa iri atas apa yang ia tidak miliki. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa orientasi materialistis dan kebiasaan melakukan perbandingan sosial, terutama di media sosial, merupakan prediktor kuat rendahnya rasa syukur di kalangan Generasi Z (Aulia & Hakim, 2022).

Akhirnya, tipe pertemanan kritis-sinikal terbukti menjadi penghalang signifikan lainnya. Tipe pertemanan ini ditandai oleh norma untuk mengeluh, mengkritik, dan bergosip. Interaksi di dalamnya secara tidak sadar melatih anggotanya untuk mengembangkan bias terhadap hal negatif. Dalam budaya pertemanan seperti ini, mengekspresikan rasa syukur dapat dianggap naif, sementara menemukan kekurangan dianggap sebagai tanda kritis. Akibatnya, "norma keluhan" atau grumbling norms menjadi bahasa sosial utama, dan setiap potensi untuk mengenali kebaikan secara sistematis dipadamkan. Sebuah penelitian tentang pola komunikasi remaja menemukan bahwa normalisasi keluhan dalam interaksi sehari-hari berkorelasi dengan tingkat kesehatan mental yang lebih rendah, karena hal tersebut menghalangi pembentukan perspektif yang positif dan apresiatif (Maulana, 2023).

## D. Studi Kasus

Penelitian oleh Alexander et al., (2024) yang dilakukan di India menunjukkan bahwa 43,9% remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dan terdapat hubungan signifikan antara pengaruh teman dan perubahan perilaku, terutama dalam hal masalah perilaku dan hubungan sosial.

Penelitian yang dilakukan di SMA Methodist 7 Medan memperlihatkan bahwa dengan bersyukur siswa dapat meraih kesejahteraan psikologis dan lebih bisa menghargai apa yang dimiliki (merasa cukup) (Panjaitan et al., 2022) Penelitian lain yang membahas mengenai

bersyukur dapat meningkatkan harga diri yang dimiliki, khususnya penelitian di SMP X, yang memaparkan bahwa dengan bersyukur maka hidup akan terasa lebih puas dan memiliki harga diri yang besar (Purba et al., 2020).

Dalam penelitian yang berjudul “*Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life*”, oleh Algoe & Gabel (2009) di Universitas Virginia, mengatakan bahwa untuk pertama kalinya bahwa rasa syukur itu lebih dari sekedar membalas jasa, melainkan tentang membangun sebuah hubungan. Hubungan dengan orang lain termasuk teman yang terjalin dengan rasa syukur dapat membantu melewati masa-masa sulit dan berkembang di masa-masa indah. Rasa syukur dapat dipahami sebagai emosi yang memiliki fungsi sosial.

## E. Strategi Menumbuhkan Rasa Syukur Lewat Pertemanan

Beberapa strategi yang bisa dilakukan untuk menumbuhkan rasa syukur lewat pertemanan diantaranya: 1. Membangun Lingkaran Pertemanan yang Positif. Adanya lingkungan pertemanan yang positif memberikan efek positif dan meningkatkan rasa syukur dan kesejahteraan psikologis seseorang. Kualitas pertemanan yang baik berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Salsabila et al., 2024). 2. Menulis Rasa Syukur Bersama (*Journaling*). Rasa syukur yang ditulis setiap hari mampu meningkatkan kesadaran akan hal-hal positif dalam hidup. Seperti dengan adanya program psikoedukasi jurnal kebersyukuran pada kalangan anak dan remaja menampilkan peningkatan terhadap sikap bersyukur (Shinta & Herawati, 2024). 3. Mengungkapkan Apresiasi Secara Langsung. Menurut Erdugan & Araz, (2019), individu yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung lebih bisa mengekspresikan apresiasi kepada teman dekatnya. Ucapan terima kasih yang disampaikan kepada teman dapat memperkuat ikatan dan menumbuhkan rasa syukur. 4. Menjadi Teladan dalam Bersyukur. Sutanto et al., (2020), menyatakan bahwa kebersyukuran menumbuhkan dampak positif pada hubungan sosial dengan lingkungan. Sikap bersyukur yang ditampilkan dalam tindakan sehari-hari dapat menginspirasi lingkungan pertemanan untuk melakukan hal yang sama.

## F. Hasil Diskusi: Contoh Dalam Kehidupan Sehari-hari

Cara mensyukuri hal-hal kecil di lingkungan pertemanan, adalah dengan menyadari bahwa perhatian sederhana, dukungan kecil, atau sekedar waktu yang diluangkan oleh teman-teman untuk kita adalah bentuk kepedulian yang patut dihargai. Mengucapkan terima kasih secara langsung ketika teman membantu, meminta maaf saat melakukan kesalahan atau sekedar kekeliruan, serta mengucapkan tolong saat membutuhkan bantuan merupakan bentuk nyata dari rasa syukur dari sebuah pertemanan. Selain itu, kita juga bisa mengekspresikan rasa bersyukur melalui tindakan balasan yang positif, seperti memberikan dukungan ketika mereka membutuhkan, menunjukkan empati dalam percakapan, menghargai waktu bersama, tidak membandingkan pertemanan kita dengan orang lain, serta menyadari kehadiran teman

merupakan sikap yang harus dimiliki dalam sebuah pertemanan. Dengan menyadari dan menghargai hal-hal kecil yang telah disebutkan diatas. Menjadikan kita sebagai individu yang lebih peka, rendah hati, dan menghargai kehadiran orang lain.

Mensyukuri setiap permasalahan dalam sebuah pertemanan, adalah bentuk pengakuan bahwa dinamika sosial yang penuh warna itu justru memperkaya makna hidup. Setiap rasa kecewa, marah, atau kesalahpahaman dapat diolah menjadi refleksi positif apabila disertai dengan kesadaran bahwa teman juga adalah manusia yang tidak sempurna. Melalui perspektif syukur ini, akan membantu kita menghindari sikap menyalahkan dan menggantinya dengan empati, pengertian, serta keinginan untuk memperbaiki hubungan satu sama lain.

Mensyukuri setiap perbedaan karakter dalam sebuah pertemanan, adalah bentuk kedewasaan emosional yang mencerminkan penerimaan terhadap keberagaman satu sama lain. Dalam relasi pertemanan, perbedaan seperti gaya komunikasi, cara berpikir, tingkat sensitivitas, hingga pola kebiasaan sering kali menimbulkan kesalahpahaman hingga permasalahan jika tidak disikapi dengan bijak. Namun, dengan menumbuhkan rasa syukur, kita sama-sama belajar untuk melihat perbedaan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai peluang untuk saling melengkapi dan bertumbuh bersama. Sikap ini membantu memperkuat ikatan sosial, meningkatkan empati, serta membangun lingkungan pertemanan yang inklusif dan penuh pengertian. Maka, mensyukuri perbedaan karakter tidak hanya berhenti pada menjaga keharmonisan hubungan, tetapi juga dengan memperkaya pengalaman sosial dan memperluas pemahaman antarindividu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyaswari, A. (2017). Pengaruh dukungan sosial dan burnout terhadap kinerja perawat rawat inap RSUP Sanglah. *Jurnal Manajemen Unud*, 6(5), 474-2500.
- Alinea, D. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Rasa bersyukur sebagai prediktor flourishing pada dewasa awal. *Ezra Science Bulletin*, 1(2), 66-81. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.15>.
- Ananta, A., & Purwanti, R. D. (2021). Bersyukur Pada Remaja Perempuan Dari Kelas Ekonomi Yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya*, 19(2).
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri remaja kelas X SMA Angksa 1 Jakarta. *Jurnal Humaniora*, 2(2), 75-81.
- Astuti, M., Herlina, H., Anggreini, S., Husnah, A., Fery, G. I., Safira, I., & Meilani, S. (2024). Dampak lingkaran (circle) pertemanan terhadap moral dan karakteristik mahasiswa. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(2), 1369. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i2.582>.
- Aulia, F., & Hakim, L. (2022). Perbandingan sosial dan orientasi materialistis: Prediktor rendahnya rasa syukur pada Generasi Z. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 19(1), 78-93.

- Barus, D. A. B. (2022). Efektifitas Spritual dan Dukungan Teman Seprofesi Terhadap Rasa Syukur Pekerja Harian Sektor Pariwisata. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 64-70.
- Choiri, M. M. (2017). Upaya pemanfaatan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar anak. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 8(1).  
<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/view/1690>.
- Haryanto, H. C., dkk. (2016). Syukur Sebuah Pemaknaan. *InSight*, 18(2), 109-118.
- Hidayat, R. (2021). Konstruksi makna kesuksesan di kalangan remaja: Analisis wacana dalam lingkaran pertemanan. *Jurnal Sosiologi Humanis*, 9(2), 88-102.
- Jonathan, L., & Mangundjaya, W. L. (2023). Rasa bersyukur sebagai prediktor flourishing pada dewasa awal. *Ezra Science Bulletin*, 1(2), 66-81. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.15>
- Kurnia, A. D., Budiyanti, N., Hartanti, D. R., Rahman, R. A., & Rahmat, V. (2023). Peran teman sebaya dalam membentuk kepribadian Islam pada masa dewasa muda (usia 18-23 tahun). *Analitica Islamica: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 12(1), 112. <https://doi.org/10.30829/jai.v12i1.15747>.
- Mahmudah, N., Nursiswanto, B., & Wibowo, D. H. (2022). Peningkatan keterampilan sosial bagi siswa melalui kegiatan psikoedukasi. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 24-34. <https://ejournal.uksw.edu/jms/article/download/7344/2335/33706>.
- Mansyur, T. M., Sulaiman, A. M. A., & Ali, H. (2020). Ilmu sosial dan budaya dasar bermuatan general education. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Maulana, I. (2023). Normalisasi keluhan (grumbling norms) dalam interaksi kelompok pertemanan dan implikasinya pada kesehatan mental remaja. *Jurnal Studi Pemuda*, 5(2), 112-126.
- 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.
- Nugroho, A., & Wulandari, S. (2023). Dinamika kelompok sebaya dan internalisasi norma prososial pada siswa SMA. *Cakrawala Pendidikan Nasional*, 15(2), 210-225.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, 7(7).
- Pratiwi, L. M. (2022). Syukur sebagai kunci kesejahteraan: Studi korelasional pada remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Positif Indonesia*, 4(1), 45-58.
- Riyadi, S., Rochmanudin, & Narni. (2016). Materi Layanan Klasikal Bimbingan & Konseling untuk SMK. Paramitha Publishing.
- Santoso, J. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi dan sikap bersyukur remaja. *Jurnal Psikologi Terapan Nusantara*, 7(1), 33-47.
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59-65. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>.
- Saputri, D. A., dkk. (2023). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif Bagi Mahasiswa Baru Universitas Batam. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1-7.
- Vitasari, Y., Nasiba, A., & Sakdiyah, H. (2025). Peran teman sebaya dalam membentuk karakter moral mahasiswa di perguruan tinggi Universitas PGRI Wiranegara. *JUPANK (Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan)*, 5(1), Artikel e8087. <https://doi.org/10.36085/jupank.v5i1.8087>.
- Widyaningsih, W., Rusliana, I., & Naan, N. (2022). Sikap syukur sebagai proses pembentukan budi pekerti pada remaja (Studi deskriptif terhadap siswa kelas 10 di SMK Pasundan 4 Bandung). *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(3), 666-686. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i3.17008>.

# **Krepa: Kreativitas Pada Abdimas**

ISSN 2988-3059

Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 6 No 3 Tahun 2025

Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784