

## Pengaruh Syukur Terhadap Kebahagiaan pada Remaja Kelas 8 di SMPN 2 Payakumbuh

Rafly Rafly<sup>1\*</sup>, Erfi Amanda<sup>2</sup>, Alifia Putri Fadilah Sati<sup>3</sup>, Ananda Sri Rahayu<sup>4</sup>, Anisa Resa Savitri<sup>5</sup>, Imelda Evani<sup>6</sup>, Sakinatun Hasanah<sup>7</sup>, Syerli Akhla Rosa<sup>8</sup>, Ulfa Dwina<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email : [rafly.saja170@gmail.com](mailto:rafly.saja170@gmail.com) \*

**Abstract:** Gratitude is an attitude that is highly emphasized and appreciated. An attitude of gratitude means recognizing and appreciating all the blessings given by God. Teenagers who are able to be grateful for their lives will have an impact on their happiness and peace of mind. The sample in this study was 65 junior high school students. The aim of this research is to determine the effect of gratitude on happiness in adolescents. This research uses a quantitative approach with simple regression test analysis using SPSS 26.00 with data collection tools in the form of questionnaires for the gratitude scale. From the results of research data analysis, it shows that there is an influence of gratitude on happiness in teenagers of 16.9%, which is in the medium category, which means that the higher the feeling of gratitude, the more happiness will increase. So it can be concluded that there is an influence of gratitude on happiness in teenagers.

**Keywords:** Gratitude, happiness, youth

**Abstrak:** Syukur merupakan sikap yang sangat ditekankan dan dihargai. Sikap syukur berarti mengakui dan menghargai segala nikmat yang diberikan oleh Allah. Remaja yang mampu mensyukuri hidupnya maka akan berdampak kepada kebahagiaan dan ketentraman jiwanya. Sampel dalam penelitian ini 65 siswa SMP. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh syukur terhadap kebahagiaan pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis uji regresi sederhana menggunakan SPSS 26.00 dengan alat pengumpulan data berupa angket untuk skala syukur dan skala kebahagiaan. Dari hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh syukur terhadap kebahagiaan pada remaja sebesar 16,9% berada pada kategori sedang yang berarti semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin meningkatkan kebahagiaan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh syukur terhadap kebahagiaan pada remaja.

**Kata Kunci:** kebahagiaan, remaja, Syukur

### 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan waktu dimana kesadaran sosial dan tekanan sosial semakin tinggi, sehingga masa remaja dianggap sebagai masa banyak perubahan secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah (Hurlock, 2011). Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Rokom, 2021).

Emosi sangat berpengaruh pada masa remaja serta memberikan warna pada setiap kehidupan remaja. Ada dua macam emosi yang dapat diketahui dari pengaruh yang dihasilkannya. Emosi tersebut berupa emosi positif dan negatif. Kedua emosi ini ada pada setiap remaja. Emosi negatif bisa digambarkan oleh perasaan takut, sedih, marah, ketidaksukaan dan perasaan negatif lainnya, sedangkan emosi positif merupakan kebalikannya

(Eriyanda, & Khairani, 2017). Salah satu bentuk emosi positif yaitu kebahagiaan. Kebahagiaan menurut Al-Ghazali merupakan apa saja, rasa nikmat, rasa enak tergantung pada tuntutan kodratnya. Al-Ghazali mengemukakan bahwa bahagia itu apabila manusia telah menundukkan nafsu binatangnya. Manusia akan bernilai sempurna apabila mampu mendisiplinkan diri dengan sarana kimiya' al-sa'adah yang akan menaikkan tingkatan hewan ke tingkat malaikat (Al-Ghazali, 2020).

Berdasarkan badan pusat statistik Sumatera Barat menunjukkan indeks kebahagiaan di Sumatera barat sebesar 71, 34% pada tahun 2021. Hasil pengukuran BPS pada tahun 2021, indeks kebahagiaan secara nasional meningkat 0,8% dibandingkan tahun 2017 (Chandra, 2021). Namun di Sumatera Barat nilai indeks kebahagiaan penduduk menurun dan saat ini berada di bawah rata-rata nasional, sehingga menjadikannya sebagai salah satu provinsi yang tidak bahagia di Indonesia. Secara nasional, wanita Indonesia cenderung lebih tidak bahagia dibandingkan pria, begitupun yang terjadi di Sumatera Barat (BPS, 2021). Penelitian Nusa pada tahun 2023 menyatakan bahwa kebahagiaan remaja di Payakumbuh tergolong rendah dengan persentase sebesar 8,9%. Faktor penyebab ketidakbahagiaan pada masa pubertas yang dinyatakan oleh Al-Mighwar (2006) bahwa ketidakbahagiaan pada masa pubertas di samping mempengaruhi semua bagian tubuh baik internal maupun eksternal, faktor internal yang mempengaruhi ketidakbahagiaan peserta didik yaitu adanya pengaruh pada kondisi fisik, kemudian terjadinya pengaruh sikap dan tingkah laku, dan terjadinya pengaruh pada kematangan saat memasuki masa pubertas. Sedangkan faktor eksternal juga mempengaruhi ketidakbahagiaan peserta didik pada masa pubertasnya yaitu berpengaruh pada keluarga, pengaruh pada status ekonomi, dan pengaruh pada lingkungan tempat tinggal.

Namun, berdasarkan wawancara kepada 30 orang siswa, diperoleh hasil bahwa mereka merasa dibutuhkan dan dihargai oleh orang sekitarnya, mengupayakan kebahagiaan diri, menyebarkan kebahagiaan untuk orang lain, berada pada lingkungan menyenangkan, serta meyakini akan ada hikmah dari setiap kejadian yang kemudian menghadirkan kebahagiaan. Dapat disimpulkan adanya kebahagiaan pada siswa SMP N 2 Payakumbuh. Individu yang bahagia mampu mengungkapkan pemikiran dan perhatian yang lebih luas serta lebih terbuka terhadap informasi (Fredrickson dalam Safaria, 2014). Individu yang bahagia juga memiliki hati yang tenang sebagaimana tercantum di dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28-29 yang artinya:

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (28). Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik (29)".*

Sapuri (dalam Raudhah, 2019) mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah kepuasan spiritual tersendiri dalam kaca mata seorang muslim. Kebahagiaan diperoleh dengan iman dan amal sholeh yang banyak untuk menambah timbangan pada hari perhitungan dan memohon ampun agar segala keburukan pada dirinya tidak dilihat Allah SWT dan hanya kebaikan saja yang tersisa dari seluruh amalnya ketika hidup didunia. Seligman, (2005) menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan berupa (uang, pernikahan, kehidupan sosial, usia, agama, kesehatan pendidikan, iklim, ras serta gender) dan faktor internal seperti kepuasan akan masa lalu, optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang. Faktor kepuasan masa lalu diantaranya adalah pemaafan dan syukur.

Syukur merupakan pengakuan atas nikmat Allah SWT dan mengakui bahwa Allah SWT sebagai pemberinya. Ia tunduk, cinta, ridho serta mempergunakan nikmat yang ia dapat hanya untuk hal-hal yang disukai Allah SWT dan dalam rangka taat kepadanya (Al-Fauzan dalam Raudhah, 2019). An-Najjar (2004) mengungkapkan bahwa syukur adalah mengucapkan, mengakui dengan hati tentang nikmat tuhan yang diberikan kepadanya. Allah SWT memerintahkan hambaNya untuk selalu bersyukur kepadaNya, sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah 152 yang berarti:

*"Karna itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku."*

Syukur dalam kajian psikologi yaitu syukur gratitude juga didefinisikan dengan arti yang luas. Menurut Watkins & Fitzgerald (dalam Rahmah, et.al, 2020) yaitu menyebutkan adanya tiga komponen utama dalam kebersyukuran, yaitu adanya apresiasi terhadap seseorang atau sesuatu, adanya keinginan atau kehendak positif terhadap seseorang atau sesuatu, serta adanya kecenderungan untuk mengekspresikan apresiasi dan perasaan positif tersebut melalui tindakan yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Safaria (2014) dan Eriyanda & Khairani (2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi syukur maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan individu, Individu yang bersyukur memiliki penerimaan diri yang tinggi pada setiap aspek kehidupannya. Rasa penerimaan diri ini berkorelasi secara langsung dengan kepuasan hidupnya, kepuasan hidup kemudian mendorong berkembangnya perasaan bahagia pada individu. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Raudhah (2019) mengungkapkan bahwa semakin tinggi syukur dan pemaafan maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada santri pondok pesantren dan tinggi rendahnya syukur berpengaruh terhadap kebahagiaan pada santri. Remaja yang memiliki tingkat syukur yang tinggi, akan memiliki tingkat kebahagiaan yang

tinggi pula karna individu yang bersyukur ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang tidak bersyukur (Sativa & Helmi, 2013).

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa ditemukan adanya ketidaksesuaian antara penelitian terdahulu dengan fenomena di lapangan saat ini mengenai kebahagiaan, sehingga peneliti melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh syukur terhadap kebahagiaan pada siswa SMPN 2 Payakumbuh.

## 2. METODE

Pada penelitian pengaruh syukur terhadap kebahagiaan ini digunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang diambil adalah siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Payakumbuh. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Arikunto (dalam C Nenti, 2017) menjelaskan bahwa digunakannya teknik ini karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu yaitu 15% atau lebih pengambilan sampel dari populasi. Data dikumpulkan dengan dilakukan penyebaran angket (kuesioner) pada 25% populasi, yaitu 65 orang. Penelitian ini menggunakan instrument dalam bentuk skala yaitu skala likert.

Terdapat dua alat ukur yang disusun oleh Raudah (2019). Skala kebahagiaan ini memiliki item sebanyak 25 item yang disusun berdasarkan komponen kebahagiaan menurut Diener, Scolon & Lucas (2003), yaitu komponen 1) afek positif, 2) afek negative dan 3) kepuasan hidup, serta skala syukur yang diturunkan berdasarkan aspek-aspek menurut Watkins (2003) & Fitzgerald (1998) dalam Raudhah (2020), dengan aspek-aspek: 1) sense of appreciation, 2) perasaan positif, 3) ekspresi bersyukur. Alat ukur dilengkapi dengan 4 pilihan jawaban dengan pernyataan favorable dan unfavorable. Alat ukur ini dianggap reliable dengan nilai reliabilitas 0,88 pada alat ukur syukur serta nilai reliabilitas 0,85 pada alat ukur kebahagiaan. Analisis data yang digunakan yaitu model uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel independen terhadap variabel dependen dengan menganalisis melalui software pengolah data statistik SPSS 26.00.

## 3. HASIL

Peneliti melakukan analisis uji korelasi syukur terhadap kebahagiaan pada siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Payakumbuh. Dengan cara melakukan uji korelasi rank spearman. Berikut hasil uji korelasi dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1**

<b>Correlations</b>				
			Syukur	Kebahagiaan
Spearman's rho	Syukur	Correlation	1.000	.299*
		Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.016	
	N		65	65
Kebahagiaan	Correlation		.299*	1.000
		Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.016	.	
	N		65	65

Berdasarkan output di atas, dengan N = 65 diketahui nilai sig.(2-tailed) sebesar 0.016, yang artinya < dari 0.05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan Variabel Y. Dari output di atas, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0.299 artinya tingkat kekuatan hubungannya adalah cukup kuat dengan arah hubungan positif.

Setelah melakukan uji korelasi, tahap berikut yaitu melakukan uji regresi linear sederhana. uji regresi ini dilakukan untuk menjawab hipotesis yang telah dipaparkan yaitu untuk menguji pengaruh variabel prediktor atau variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.411 <sup>a</sup>	.169	.157	5.331

Berdasarkan tabel perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa besarnya korelasi yaitu sebesar 0.411. Diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0.169. Yang artinya bahwa variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebesar 16,9%. Selanjutnya dilakukan uji koefisien regresi (B) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak dampak variabel bebas. Adapun hasil perhitungannya sebagai berikut:

**Tabel 3****Coefficients<sup>a</sup>**


---

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.103	6.563		4.892	.000
	Syukur	.259	.071	.411	3.668	.000

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada siswa kelas 8 SMPN 2 Payakumbuh, kemudian melalui tabel, juga diketahui nilai Constant sebesar 32.103, kemudian nilai Syukur (b/koeffisien regresi) sebesar 0.259 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis

$$Y = a + bX$$

Maka persamaan linearnya adalah:

$$Y = 32,103 + 0,259X$$

Interpretasi persamaan tersebut adalah Konstanta sebesar 32.103 yang berarti nilai koeffisien variabel partisipasinya adalah 32,103. Koeffisien regresi X sebesar 0,259 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% nilai syukur, maka nilai partisipasi bertambah sebesar 25,9%. Koeffisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Y adalah positif. Artinya semakin positif variabel X maka akan meningkatkan variabel Y, yaitu semakin tinggi rasa syukur maka akan semakin meningkatkan kebahagiaan.

### Diskusi

Penelitian membahas mengenai pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada siswa SMPN 2 Payakumbuh, sampel subjek adalah siswa kelas 8 SMPN 2 Payakumbuh. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner dan dilanjut analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan dibantu program SPSS 26.0 version for Window. Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh syukur terhadap kebahagiaan pada siswa sebesar 16,9% yang menunjukkan pada kategori sedang. Sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh sebesar 12,1% terhadap kebahagiaan (Akmahira, 2023). Froh, Yurkewicz, dan Kashdan (dalam Lubis, 2019) menjelaskan bahwa jika individu memiliki sikap bersyukur yang tinggi maka akan mengindikasikan kebahagiaan, optimis, munculnya perilaku prososial, dukungan sosial dan sebagainya, sehingga syukur menjadi factor yang melengkapi remaja dalam mencapai

flowrishing. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kebahagiaan, siswa harus meningkatkan rasa syukur.

Penelitian ini menemukan bahwa pengaruh syukur terhadap kebahagiaan memiliki arah yang positif yang berarti semakin tinggi rasa syukur, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang di alami. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang juga menemukan bahwa hubungan bersyukur pada Tuhan dengan kebahagiaan menunjukkan arah yang positif (Mujidin, Millate dan Rustam, 2021). sehingga dapat diartikan bahwa ketika rasa syukur meningkat, maka kebahagiaan juga meningkat.

Hadis mengenai syukur dapat ditemukan pada hadis riwayat Bukhari dari sahabat Abu Bakarrah: “Dari Abu Bakarrah, dari Nabi Shalallahu’alaihi wasallam, sesungguhnya Rasullullah Shalallahu’alaihi wasallam jika diberikan sesuatu yang menggemberikannya atau digemberikan maka beliau bersujud sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah” (HR.Bukhari) (T. Hidayat dkk., 2019). Dan ada juga hadis dari sahabat Abu Hurairah r.a ia berkata bahwa Nabi Muhammad SAW. bersabda: “Barangsiapa yang tidak berterimakasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah” (Muin, 2017). Dapat dipahami bahwa dengan syukur dapat diperoleh kesehatan psikologis berupa: 1) Penghargaan diri. Syukur membantu individu menghargai dirinya sendiri sebagai makhluk Allah yang diberkahi dengan nikmat dan karunia-Nya. 2) Kepuasan hidup. Syukur mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, karena mengalihkan perhatian dari kekurangan ke berkah yang ada. 3) Optimisme. Syukur melibatkan pengakuan terhadap nikmat Allah, yang dapat membangkitkan sikap optimis terhadap kehidupan dan masa depan. 4) Kesehatan mental. Syukur dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. 5) Rasa syukur yang mendalam. Syukur yang mendalam membantu individu menghargai dan mengakui nikmat Allah dalam setiap aspek kehidupan, baik yang besar maupun yang kecil (Mujidin dkk., 2021).

Dalam perspektif Psikologi Islam syukur dengan lisan, syukur dengan hati dan syukur dengan jasmani merupakan bagian dari kajian Psikologi Islam yang memiliki dampak pada kebahagiaan dan ketentraman jiwa seorang hamba yang mampu mensyukuri hidupnya(Wantini, dan Yakub, 2023). Syukur hati ini adalah sikap batiniah atau keadaan hati yang bersyukur. Syukur hati adalah ungkapan rasa syukur yang lahir dari dalam hati kita (Enghariano, 2020). Ini melibatkan pengakuan dan apresiasi yang tulus terhadap berkat dan karunia yang diberikan kepada kita oleh Tuhan atau kehidupan itu sendiri. Ketika kita memiliki sikap syukur hati, kita menghargai segala hal baik yang kita terima dan memiliki rasa penghargaan yang mendalam (Mahfud, 2014). Syukur dengan lisan ini adalah ungkapan syukur melalui perkataan atau ucapan (Danang Wiharjanto & Yayat Suharyat, 2022). Dengan menggunakan kata-kata, kita

menyatakan rasa terima kasih kita kepada Tuhan, orang lain, atau lingkungan kita. Mengucapkan terima kasih secara lisan memperkuat rasa syukur dalam diri kita dan juga memperlihatkan penghargaan kita kepada orang lain. Syukur dengan jasmani ini berarti menunjukkan rasa syukur melalui tindakan atau perbuatan nyata. Melalui tindakan kita, kita menunjukkan rasa syukur kita dalam kehidupan sehari-hari. Ini bisa berupa melakukan kebaikan kepada orang lain, berbagi dengan yang membutuhkan, atau menggunakan potensi dan bakat kita untuk kebaikan orang lain. Tindakan nyata ini merupakan cara konkret untuk mengekspresikan rasa syukur kita dan berbagi berkat yang telah kita terima (Faujiah & Elfairuza, 2019).

Dari pembahasan hasil penelitian ini terbukti bahwa syukur merupakan pengaruh positif pada kebahagiaan. Semakin tinggi tingkat syukur pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja. Ketika remaja memiliki rasa berterimakasih terhadap segala sesuatu dalam hidupnya, maka remaja akan semakin bahagia, karena remaja memandang hidupnya sebagai sesuatu yang positif, remaja juga akan memunculkan respon yang positif ketika remaja menghadapi situasi serta masalah yang mungkin muncul dalam hidupnya. Hal ini dapat menyebabkan remaja memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

#### **4. KESIMPULAN**

Setelah memaparkan hasil penelitian, terbukti bahwa syukur merupakan pengaruh positif pada kebahagiaan. Semakin tinggi tingkat syukur pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan remaja. Ketika remaja memiliki rasa berterimakasih terhadap segala sesuatu dalam hidupnya, maka remaja akan semakin bahagia, karena remaja memandang hidupnya sebagai sesuatu yang positif, remaja juga akan memunculkan respon yang positif ketika remaja menghadapi situasi serta masalah yang mungkin muncul dalam hidupnya. Hal ini dapat menyebabkan remaja memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari syukur terhadap kebahagiaan pada remaja kelas 8 SMPN 02 Payakumbuh yang berada pada kategori sedang. Rasa syukur dapat diterapkan melalui hati, lisan dan jasmani, dan syukur dapat memberikan pengaruh positif terhadap psikologis remaja, seperti penghargaan diri, kepuasan hidup, optimisme, kesehatan mental dan rasa syukur yang mendalam.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi remaja dalam hal terkait dengan syukur dan kebahagiaan, sehingga hal tersebut dapat memberikan dampak positif pada remaja. Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan, salah satu keterbatasannya adalah peneliti hanya mengambil responden dari siswa kelas 8 di SMP 2 Payakumbuh saja, yang

merupakan sebuah sekolah negeri dengan kelas tujuh hingga kelas sembilan. Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan ke seluruh kelas pada tingkatan SMP. Pada penelitian ini hanya diteliti 2 (dua) variabel saja yaitu rasa bersyukur dan kebahagiaan. Oleh karena itu penelitian selanjutnya juga diharapkan melakukan penelitian terkait variabel lain selain rasa bersyukur yang dapat memunculkan kebahagiaan.

## REFERENCES

- A.W. Syifa. N., Nurlaila, S. (2017). Karakteristik emosi siswa di SMP Negeri 9 Metro tahun pelajaran 2015/2016. Semnasdik FKIP. Universitas Muhammadiyah Metro.
- Al-Ghazali Imam. (2020). Proses kebahagiaan Terj K.H. A. Mustofa Bisri Jakarta: PT Qaf Media Kreativa.
- Almahira, K. J. (2023). Pengaruh kebersyukuran terhadap kebahagiaan santri Al-Jihad Surabaya. *Skripsi*. Surabaya. Universitas Islam Neheri Sunan Ampel Surabaya.
- Al-Mighwar, Muhammad. 2006. Psikologi perkembangan remaja petunjuk bagi guru dan rang tua. Bandung: Pustaka Setia.
- Badan pusat Statistik. (2024). Indeks kebahagiaan provinsi Sumatera Barat pada tahun 2014-2021.
- C Nenti, C. Hubungan perilaku prososial dengan kebahagiaan siswa SMP An-Nur Bululawang Malang. *Skripsi*. Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Chandra, Riki. (2021). Sumbar ternyata masuk kategori provinsi tidak bahagia di Indonesia. Suara Sumbar .Com. <https://sumbar.suara.com/amp/read/2021/12/31/112925/sumbar-ternyata-masuk-kategori-provinsi-tak-bahagia-di-indonesia>.
- Danang Wiharjanto, & Yayat Suharyat. (2022). Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran. Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya, 1(6), 01–16.
- Enghariano, D. A. (2020). Syukur dalam Perspektif al-Quran. Jurnal El-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan Dan Pranata Sosial, 5(2), 270–283.
- Eriyanda, & Khairani. (2017). Kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di aceh. *Psikodimensia*. 16(2), 1-13.
- Faujiah, A., & Elfairuza, Z. (2019). Filosofi Syukur dalam Perspetif Ekonomi Islam. EKOSIANA Jurnal Ekonomi Syariah, 6(2), 38–57.
- Hidayat, T., Rahmat, M., & Supriadi, U. (2019). Makna Syukur Berdasarkan Kajian Tematik Digital Al-Quran Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Akhlak Di Sekolah Dasar. Pendas : *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 94
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.

- Lubis, B. (2019). Syukur dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 5(4), 282-287.
- Mahfud, C. (2014). The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Quran. *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9(2).
- Muin, M. I. A. (2017). Syukur Dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Tafseer*, 5(1), 1–17.
- Mujidin, M., Millati, N., & Rustam, H. K. (2021). Hubungan bersyukur kepada tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2).
- Nusa, P. (2023). Kontribusi religiusitas terhadap subjective well-being pada remaja etnis Minangkabau. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(2), 78-86.
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2020). Mengupas makna syukur dari sudut pandang remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*. 9(1), 1-10.
- Raudhah (2019). Pengaruh syukur dan pemaafan terhadap kebahagiaan pada santri pondok pesantren. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rokom. (2021, October 7). Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude and happiness among college student. *International Journal Of Public Health Science*. 3 (4), 241-245.
- Sativa, A.R & Helmi, A.F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Wacana*. 5(2).
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic happiness*. (Diterjemahkan Eva Yulia Nukman). Bandung: Penerbit Mizan.
- Sriaissah, A & Maryam, E. W. (2021). Hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas. *Psikologia : Jurnal Psikologi*. 7(1), 1-7.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1–21
- Wantini, Yakub. R. (2023). Konsep syukur dalam al-quran dan hadis perspektif psikologi islam. *Jurnal Studia Insania*, 11(1), 33-49.
- 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.