

# **Pentingnya Rasa Syukur pada Remaja dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental dan Emosional**

Oleh  
**Mohamad Awal Lakadjo**  
Universitas Negeri Gorontalo  
[mohamadawal@ung.ac.id](mailto:mohamadawal@ung.ac.id)

---

## **Abstrak**

Rasa syukur adalah sikap mental yang melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap kebaikan dalam hidup. Pada masa remaja, ketika individu sedang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, memiliki rasa syukur yang kuat dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pentingnya rasa syukur pada remaja dan bagaimana sikap ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja.

## **1. Meningkatkan Kesejahteraan Mental**

Remaja yang memiliki rasa syukur yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Mereka lebih mampu mengatasi stres, mengalami tingkat depresi yang lebih rendah, dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Rasa syukur membantu remaja untuk fokus pada aspek positif dalam hidup mereka, meningkatkan optimisme, dan membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih positif.

## **2. Membantu Membangun Hubungan yang Sehat**

Rasa syukur juga berperan penting dalam membantu remaja membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Ketika remaja bersyukur atas peran orang lain dalam hidup mereka, mereka cenderung menjadi lebih ramah, empatik, dan memperhatikan kebutuhan orang lain. Ini memungkinkan mereka untuk membangun ikatan sosial yang lebih kuat, mendapatkan dukungan sosial, dan merasa lebih terhubung dengan orang-orang di sekitar mereka.

### **3. Mendorong Pengembangan Diri yang Positif**

Remaja yang bersyukur akan cenderung lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Rasa syukur membantu mereka menghargai upaya dan kesempatan yang mereka miliki, mendorong mereka untuk mengembangkan diri secara pribadi dan akademik. Mereka akan lebih termotivasi untuk belajar, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan berusaha mencapai potensi maksimal mereka.

### **4. Meningkatkan Kualitas Hidup**

Rasa syukur memberikan perspektif yang lebih baik dalam melihat hidup dan memberikan rasa puas terhadap apa yang sudah dimiliki. Remaja yang memiliki rasa syukur cenderung lebih bahagia dan lebih puas dengan hidup mereka. Mereka tidak mudah terjerat dalam perbandingan sosial dan memiliki penilaian yang lebih realistis tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar.

### **5. Menghadapi Tantangan dengan Optimisme**

Ketika remaja menghadapi kesulitan atau kegagalan, rasa syukur dapat membantu mereka melihat sisi positif dari pengalaman tersebut. Hal ini dapat membantu mereka mengatasi kekecewaan, mempelajari pelajaran berharga, dan melihat kesempatan untuk pertumbuhan dan perubahan positif. Rasa syukur memberikan mereka kekuatan mental yang diperlukan untuk bangkit dari kegagalan dan melanjutkan perjalanan mereka dengan optimisme.

## **Kesimpulan**

Rasa syukur memiliki peran yang penting dalam kehidupan remaja. Dengan mengembangkan sikap syukur, remaja dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka, membangun hubungan yang sehat, mendorong pengembangan diri yang positif, meningkatkan kualitas hidup, dan menghadapi tantangan dengan optimisme. Penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk mendukung remaja dalam mengembangkan rasa syukur melalui pengajaran, contoh yang baik, dan menciptakan lingkungan yang mendukung.

## **Sumber Bacaan**

- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*(3), 425-429.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 408-422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213-233.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). Oxford University Press.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(5), 521-539.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the Five-Factor Model. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 49-54.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854-871.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity, 14*(5), 499-520.