



## Tumbuh Bahagia di Tengah Kehidupan Keluarga Berkarier: Bagaimana Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Remaja Membentuk Kebahagiaan?

Orella Rachmaraissa<sup>1</sup>, Linda Aryani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

### Info Artikel

**Received:**

22 September 2023

**Accepted:**

17 Mei 2024

**Published:**

31 Mei 2024

**Abstract.** This research aims to determine whether there is a relationship between social support and gratitude with happiness among adolescents in dual-career families. The research sample consists of 107 high school students (31 males, 76 females) obtained using accidental sampling technique. The research instruments include modified questionnaires: The PERMA-Profilier (Butler and Kern, 2016), MOS Social Support Survey (Sherbourne and Stewart, 1991), and the Indonesian Gratitude Scale (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, and Nadya, 2015). Based on the results of multiple regression analysis, it is shown that social support and gratitude together have a highly significant relationship with happiness ( $R=0.563$ ;  $F=24.078$ ;  $p=0.000$ ). Gratitude is known to have a larger contribution ( $b=0.567$ ) than social support ( $b=0.253$ ) to happiness.

**Keywords:** adolescents, dual-career family, social support, gratitude, happiness

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dukungan sosial dan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja dalam keluarga berkarier. Sampel penelitian adalah 107 siswa SMA (31 laki-laki, 76 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner yang dimodifikasi; *The PERMA-Profilier* (Butler and Kern, 2016), *MOS Social Support Survey* (Sherbourne dan Stewart, 1991), dan Skala Bersyukur Indonesia (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, dan Nadya, 2015). Berdasarkan hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kebahagiaan ( $R=0.563$ ;  $F=24.078$ ;  $p=0.000$ ). Kebersyukuran diketahui memiliki kontribusi yang lebih besar ( $b=0.567$ ) daripada dukungan sosial ( $b=0.253$ ) terhadap kebahagiaan.

**Kata kunci:** remaja, keluarga berkarier, dukungan sosial, kebersyukuran, kebahagiaan

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

\* Corresponding author: Orella Rachmaraissa

E-mail: [orella.raissa@gmail.com](mailto:orella.raissa@gmail.com)

### Pendahuluan

Keluarga merupakan sebuah unit sosial dengan ikatan darah di antara anggotanya, di mana setiap individu terikat secara emosional satu sama lain, memiliki peran khusus, dan hidup di bawah satu atap yang sama. Menurut Kail dan Cavanugh (2010), keluarga adalah lingkungan di mana individu-individu memiliki hubungan biologis dan melaksanakan fungsi-fungsi yang saling terkait satu sama lain, dengan ikatan yang erat dan tujuan bersama yang dibagikan. Keluarga juga berfungsi sebagai tempat pertama anak-anak belajar, berinteraksi sebelum berhubungan dengan orang lain, dan memiliki pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan anak-anak. Oleh karena itu, peran orangtua sebagai lingkungan pertama bagi anak-anak sangat penting dalam pembentukan mereka (Hulei dkk, 2006). Dalam struktur keluarga, biasanya ayah bertanggung jawab sebagai pencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, sementara ibu memiliki peran utama dalam mendidik dan merawat anak-anak.

*Traditional earner*, di mana hanya suami (ayah) yang bekerja mencari nafkah, kini mengalami perubahan seiring dengan perubahan demografi tenaga kerja seperti peningkatan partisipasi wanita dalam dunia kerja. Menurut Data Biro Statistik (2018), terdapat peningkatan signifikan jumlah istri yang bekerja di Indonesia, mencapai sekitar 60% - 61%. Data lain dari Biro Pusat Statistik (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 90.74% keluarga, baik di perkotaan maupun pedesaan, kini melibatkan kedua pasangan suami dan istri dalam dunia kerja. Perubahan ini membawa konsep *dual-career family*, di mana kedua pasangan terlibat dalam pekerjaan profesional, manajerial, atau teknis yang memerlukan pelatihan khusus untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkan. Pekerjaan profesional tersebut dapat mencakup profesi seperti dokter, pengacara, dosen, perawat, insinyur, manajer, dan sebagainya (Ajidahun, 2015).

Fenomena *dual-career family* tentunya memiliki keuntungan dan kerugian pada keluarga itu sendiri (Ajidahun, 2015). Keuntungannya yaitu wanita memiliki kemandirian secara ekonomi (Goldenberg & Goldenberg, 2013). Sementara kerugiannya adalah sedikit waktu untuk dihabiskan bersama anak-anak, dan hal ini akan berdampak pada psikologis mereka (Ajidahun, 2015). Hasil penelitian Gerami, Etamadi, Ahmadi, dan Fatehizade (2017) menjelaskan bahwa kehidupan keluarga berkarier lebih menantang dibandingkan *traditional earner* karena banyak menimbulkan permasalahan antara pekerjaan dan keluarga sehingga dapat mengurangi kebahagiaan dan kegembiraan.

Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan dua karier juga menghadapi sejumlah tantangan khusus. Pada masa remaja, individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang dapat dibagi menjadi dua periode: remaja awal (usia 13 hingga 16 tahun) dan remaja akhir (usia 16 atau 17 hingga 18 tahun) (Hurlock, 1980). Selama periode ini, mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Selain menghadapi perubahan ini, remaja dalam keluarga berkarier juga dihadapkan pada sejumlah tantangan seperti kurangnya komunikasi dengan orangtua, peningkatan kemandirian dan tanggung jawab pribadi, kemampuan memahami situasi dan kondisi orangtua, serta gejala-gejala cemburu dan sedih. Semua ini dapat memicu timbulnya emosi negatif pada remaja, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan (Seligman, 2002).

Ajidahun (2015) mencatat bahwa remaja yang memiliki kedua orangtua bekerja seringkali mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orangtua mereka, dan hal ini dapat mengakibatkan perasaan ketidakbahagiaan serta timbulnya masalah emosional seperti agresi, kecemasan, dan sebagainya. Emosi negatif yang merupakan hasil dari ketidakbahagiaan orangtua, seperti stres, kemarahan, suasana hati yang buruk, dan konflik peran atau tugas berlebihan, memiliki potensi untuk mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak secara negatif (Voydanoff, 2004).

Kebahagiaan memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan seseorang karena dapat menghasilkan dampak positif yang signifikan. Huebner dan Diener (2008) menyatakan bahwa remaja yang merasakan tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung menunjukkan fungsi yang positif dalam berbagai aspek, baik dalam hubungan sosial, pemahaman diri, maupun pencapaian akademis. Remaja yang merasa bahagia cenderung memiliki tingkat penerimaan diri yang positif, kemampuan untuk menghadapi permasalahan, memiliki pandangan realistis tentang kemampuan diri dalam mencapai tujuan, serta mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari keluarga (Hurlock, 1980). Sebaliknya, remaja yang mengalami ketidakbahagiaan dalam hidupnya seringkali menunjukkan sejumlah kendala, termasuk masalah seperti perilaku agresif, pikiran mengenai bunuh diri, perilaku seksual berisiko, penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang, gangguan makan, masalah kesehatan fisik, dan bahkan memiliki risiko menjadi korban perundungan oleh rekan sebaya (Huebner dan Diener, 2008). Oleh karena itu, pada masa remaja, peran serta dan dukungan yang diberikan oleh orangtua sangatlah penting, karena pendidikan dan pengasuhan yang cermat dapat membantu mengurangi atau bahkan mencegah timbulnya masalah serius yang sering muncul selama masa remaja.

Diener dan Seligman (2002) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang secara konsisten memengaruhi tingkat kesejahteraan seseorang adalah kualitas hubungannya. Dalam kehidupan sosialnya, individu menghabiskan waktu dengan berinteraksi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang positif dengan diri mereka sendiri serta teman-teman mereka. Ini memiliki dampak positif pada tingkat kebahagiaan karena interaksi sosial tersebut sering kali menyediakan dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada perasaan nyaman, perhatian, dan penghargaan yang seseorang terima dari individu atau kelompok lain

(Sarafino dan Smith, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Moeini, Barati, Farhadian, dan Ara (2018) juga menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dan komponennya dapat menjadi prediktor kebahagiaan. Ketika seseorang menerima dukungan sosial yang tinggi, ini dapat mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup yang sehat.

Selain mendapatkan dukungan sosial, remaja yang tumbuh dalam keluarga berkarier perlu mengupayakan pengalaman positif dan interaksi yang baik dengan keluarganya sebagai individu. Dengan demikian, memiliki rasa syukur menjadi hal yang penting, karena rasa syukur adalah salah satu faktor yang berperan dalam menciptakan kebahagiaan (Seligman, 2002). Rasa syukur dapat diartikan sebagai penghargaan terhadap sifat baik dan moralitas orang lain. Menurut Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, dan Nadya (2015), rasa syukur adalah perasaan berterima kasih, bahagia, dan penghargaan terhadap berbagai hal yang diterima seseorang selama hidupnya, baik itu berasal dari Tuhan, sesama manusia, makhluk lain, atau alam semesta. Hal ini juga mendorong individu untuk membalas dengan perilaku yang sama seperti yang mereka terima. Ketika seorang remaja mampu menerima situasi dan melihat semua yang terjadi dalam hidupnya sebagai anugerah terbaik yang diberikan oleh Tuhan, maka dia dapat dianggap sebagai individu yang bersyukur (Listiyandini dkk, 2015).

Kebahagiaan dapat diperoleh melalui dua sumber utama, yaitu melalui interaksi dengan lingkungan sekitar individu, yang mencakup dukungan sosial, dan melalui sikap dan perasaan dalam diri individu, seperti rasa syukur. Bagi remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan kedua orangtua bekerja, masalah kompleks sering muncul. Orangtua yang memiliki karier yang sibuk dapat memiliki keterbatasan waktu dalam memberikan perhatian kepada remaja mereka, yang kemungkinan memunculkan konflik dalam keluarga dan berdampak pada tingkat kebahagiaan remaja. Di sisi lain, anak, terutama remaja, seharusnya memiliki pemahaman dan rasa syukur terhadap situasi di mana kedua orangtuanya bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini dapat diwujudkan dengan mengungkapkan rasa terima kasih atau berkata "Alhamdulillah," berperilaku dengan cara seperti beribadah atau membantu orangtua, serta mengakui bahwa semua itu adalah karunia dari Tuhan dan tidak ada alasan untuk merasa kurang.

Peran keluarga sebagai unit sosial yang terikat oleh ikatan darah menjadi esensial dalam pembentukan individu, di mana setiap anggota tidak hanya terikat secara emosional tetapi juga memiliki peran khusus dalam lingkungan yang sama. Namun, dinamika keluarga telah mengalami pergeseran signifikan dengan meningkatnya partisipasi wanita dalam kehidupan profesional. Saat ini, pola *dual-career family* semakin menjadi norma dengan kedua pasangan terlibat dalam pekerjaan yang menuntut. Perubahan ini tidak hanya menawarkan keuntungan ekonomi tetapi juga menimbulkan tantangan psikologis, terutama bagi remaja yang tumbuh dalam lingkungan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja dengan kedua orangtua yang berkarier. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan psikologi khususnya di bidang psikologi positif.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Kumar (2014), pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang spesifik, terstruktur dengan baik, teruji reliabilitas dan validitasnya, dan terdefinisi secara eksplisit serta diakui. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda dengan tujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan kebersyukuran terhadap kebahagiaan pada remaja dalam keluarga berkarier. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yang artinya semua elemen populasi dalam penelitian tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Kumar, 2014). Adapun metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* yakni di mana peneliti berhenti mengumpulkan data ketika jumlah sampel mencapai jumlah yang diputuskan.

Peneliti mengacu pada persyaratan jumlah sampel oleh Roscoe (1975) dalam Sekaran dan Bougie (2016), sehingga mendapati jumlah sampel sebanyak 107 sampel yang terdiri dari 31 orang laki-laki dan 76 orang

perempuan dengan kriteria memiliki ibu dan ayah yang keduanya berkarier. Adapun instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. *The PERMA-Profiler* untuk mengukur tingkat kebahagiaan. Instrumen ini memuat lima pilar yaitu: *Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment* yang telah dibentuk oleh Butler dan Kern (2016) berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan oleh Seligman (2002). Nilai *Cronbach's Alpha* instrumen ini adalah 0.832.
2. *Medical Outcome Study Social Support Survey* (MOS SSS) untuk mengukur tingkat dukungan sosial. Instrumen ini dimodifikasi dari Sherbourne dan Stewart (1991) dan disusun menurut dimensi dukungan sosial oleh Cutrona dan Gardner (dalam Christensen, Martin, dan Smyth, 2004). Adapun dimensi dalam instrumen ini ialah: *Emotional/Informational Support, Tangible Support, Affectionate Support, dan Positive Social Interaction*. Nilai *Cronbach's Alpha* instrumen ini adalah 0.920.
3. Skala Bersyukur Indonesia yang dimodifikasi dari Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, dan Nadya (2015) yang disusun dari aspek-aspek kebersyukuran yaitu: memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, serta kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Nilai *Cronbach's Alpha* instrumen ini adalah 0.913.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan sistem komputerisasi melalui program *SPSS 25 for windows*. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah dukungan sosial dan kebersyukuran bersama-sama dapat memprediksi kebahagiaan.

## Hasil

Sebelum menganalisis data, peneliti terlebih dahulu menjalani serangkaian uji asumsi. Tujuan dari uji asumsi ini adalah untuk memverifikasi apakah data yang akan dianalisis memenuhi syarat yang diperlukan agar dapat diuji menggunakan statistik parametrik. Uji asumsi ini melibatkan tiga aspek, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinieritas. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data tersebut memiliki distribusi yang mendekati normal, dengan nilai *skewness* dan *kurtosis* berada dalam kisaran antara -1.96 hingga 1.96. Hasil dari uji linearitas juga menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel terikat dan masing-masing variabel independen, dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$  pada setiap variabel independen. Lebih lanjut, hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinieritas antara variabel independen, dengan nilai  $VIS < 10$  dan nilai *tolerance*  $> 0.2$ .

Setelah semua uji asumsi terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran secara bersama-sama memiliki hubungan dengan kebahagiaan pada remaja dalam keluarga berkarier ( $F = 24.078$ ;  $p = 0.000$ ;  $p < 0.05$ ). Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.316 menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial dan kebersyukuran secara bersama-sama sebesar 31.6% sementara sisanya dipengaruhi faktor lain.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai  $\beta$  pada setiap prediktor positif, artinya ada hubungan positif masing-masing prediktor terhadap kebahagiaan. Selain itu diketahui bahwa kebersyukuran memiliki kontribusi yang lebih tinggi ( $\beta = 0.567$ ;  $p < 0.01$ ) daripada dukungan sosial ( $\beta = 0.253$ ;  $p < 0.01$ ). Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Nilai *Coefficients* ( $\beta$ ) pada kedua prediktor

Variabel	$\beta$	t	p
Dukungan Sosial	0.253	2.575	0.011
Kebersyukuran	0.567	4.603	0.000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Kebahagiaan_i = 76.278 + 0.253Dukungan\ Sosial_i + 0.567Kebersyukuran_i$$

Artinya, kenaikan 1% pada dukungan sosial akan memprediksi kenaikan kebahagiaan sebesar 0,253. Sementara kenaikan 1% pada kebersyukuran akan memprediksi kenaikan kebahagiaan sebesar 0,567. Dengan demikian, kebersyukuran memiliki kontribusi yang lebih besar daripada dukungan sosial terhadap kebahagiaan remaja dalam keluarga berkarier.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diperoleh signifikansi ( $p$ ) sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran secara bersama memiliki hubungan dengan kebahagiaan, semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada remaja dalam keluarga berkarier. Remaja yang mendapatkan dukungan yang sesuai dengan kebutuhannya serta memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan atas apa yang dianugerahkan kepadanya akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kebersyukuran secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 31.6% sementara 68.4% dipengaruhi faktor lain. Dengan demikian, dukungan sosial dan kebersyukuran saling memperkuat pembentukan kebahagiaan pada remaja dalam keluarga pasangan berkarier.

Masa remaja adalah periode transisi menuju dewasa, pada periode tersebut remaja merasa bahwa dirinya sudah dewasa dan dapat melakukan segala hal dengan mandiri. Tetapi pada kenyataannya, remaja masih berada di bawah otoritas kedua orangtua, remaja masih membutuhkan bimbingan dan petunjuk dalam menghadapi masalah. Sementara, remaja dalam keluarga berkarier memiliki kedua orangtua yang tidak dapat sepenuhnya berada disampingnya. Kedua orangtua yang berkarier memiliki kewajiban mencari nafkah selain mengurus rumah tangga. Hasil penelitian Elfida, Lestari, Diamera, Angreini, dan Islami (2014) menyatakan bahwa faktor utama yang dapat menimbulkan kebahagiaan adalah relasi positif yakni kebersamaan keluarga terkhusus ibu dan ayah. Hal ini menunjukkan bahwa orangtua merupakan pihak yang paling mendukung kebahagiaan remaja.

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki kemampuan untuk melindungi individu dari tekanan psikologis serta mengubah persepsi negatif mereka terhadap situasi yang penuh tekanan. Dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang dalam menyelesaikan masalah juga membantu meyakinkan bahwa ada jalan keluar dari setiap situasi yang sulit. Bagi remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan kedua orangtua yang bekerja, menerima dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan mereka akan membuat mereka merasa nyaman, dicintai, diperhatikan, dan diterima dalam kelompok sosial mereka.

Peterson dan Seligman (2004) telah mengemukakan bahwa setiap individu selalu memiliki peluang untuk melihat hidup dengan pandangan yang lebih positif. Salah satu keutamaan yang dapat membantu individu melihat hidup lebih positif adalah melalui rasa syukur. Dengan memiliki rasa syukur, tingkat kebahagiaan individu dapat meningkat. Hal ini sejalan dengan penemuan dari Watkins dan rekannya (2003) yang menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang dapat diindikasikan oleh tingkat kebersyukuran yang dimilikinya. Selain itu, kebersyukuran juga memiliki potensi untuk mencegah terjadinya kondisi depresi, sebagaimana yang ditemukan oleh Bono, Emmons, dan McCullough (2004). Seseorang yang bersyukur memiliki tingkat kontrol yang lebih besar terhadap lingkungannya, mengalami perkembangan pribadi yang lebih baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan tingkat penerimaan diri yang lebih baik. Kebersyukuran juga memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi kesulitan dalam hidup, memandang pengalaman dari sudut pandang yang berbeda, serta merencanakan strategi dalam menghadapi masalah, sesuai dengan temuan McCullough, Tsang, dan Emmons (2004).

Individu yang memiliki rasa syukur memiliki kemampuan untuk menghargai sumbangan orang lain terhadap kebahagiaan mereka dan cenderung menikmati hal-hal sederhana (Watkins dkk, 2003). Bagi remaja yang memiliki sikap bersyukur, mereka akan lebih mampu untuk menghargai hal-hal seperti kehadiran orang lain, termasuk kedua orangtua dan teman-teman mereka, serta menghargai kehidupan mereka sendiri. Mereka tidak akan merasa kekurangan dan akan merasa puas dengan apa yang dimiliki, dan mereka mampu mengekspresikan rasa syukur mereka.

Oleh karena itu, remaja dalam keluarga dengan kedua orangtua yang bekerja yang memiliki sikap bersyukur akan memiliki penghargaan terhadap peran orang lain, termasuk orangtua dan Tuhan, serta melihat bahwa kehidupan mereka berjalan dengan baik. Mereka yakin bahwa karir orangtua mereka tidak akan membuat mereka terpuruk dan percaya bahwa Tuhan selalu adil. Selain itu, mereka juga memiliki pandangan positif tentang kehidupan mereka, menganggap apa yang Tuhan berikan adalah yang terbaik, menghargai anggota keluarga sebagai aset berharga, dan yakin bahwa orangtua mereka yang bekerja akan selalu ada untuk membantu dalam situasi sulit. Mereka tidak terfokus pada kekurangan dalam hidup mereka. Sikap positif ini akan membawa kebahagiaan bagi remaja dalam keluarga berkarier.

Remaja dalam keluarga berkarier yang mendapatkan dukungan sosial serta memiliki rasa kebersyukuran akan mendapatkan kebahagiaan. Meskipun memiliki kedua orangtua yang bekerja, remaja tetap memiliki kebahagiaan dalam kehidupannya. Dukungan sosial yang diterima oleh remaja seperti adanya waktu luang bersama keluarga serta komunikasi yang berkualitas membantu remaja dalam mengatasi masa-masa sulit yang dihadapinya. Di sisi lain, remaja yang senantiasa bersyukur terhadap kehidupan yang dimilikinya tercermin dalam perbuatannya seperti mendoakan kedua orangtuanya, beribadah, menolong orang lain, dan juga secara lisan dengan mengucapkan “Alhamdulillah” dan terima kasih, serta pengakuan dalam hatinya bahwa ia bersyukur akan mengembangkan perasaan positif seperti ketenangan dan kepuasan meskipun berada dalam situasi yang sulit. Sehingga remaja dalam keluarga berkarier dapat mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya.

### Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan bersyukur memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kebahagiaan remaja yang tinggal dalam keluarga berkarier. Dukungan dari orangtua dan kemampuan remaja untuk bersyukur memainkan peran penting dalam membuat remaja dalam keluarga berkarier lebih bahagia. Kebersyukuran memiliki pengaruh yang lebih tinggi daripada dukungan sosial dalam meningkatkan kebahagiaan remaja dalam keluarga berkarier. Bersyukur dapat membantu remaja menghadapi kesulitan hidup dengan cara yang positif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan remaja dalam keluarga berkarier. Saran lainnya adalah melakukan penelitian lebih lanjut tentang strategi atau intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan dukungan sosial dan kebersyukuran remaja, sehingga dapat lebih efektif membantu mereka mencapai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dalam situasi keluarga berkarier. Hal ini dapat memberikan panduan berharga bagi orangtua, pengajar, dan konselor dalam mendukung perkembangan emosional dan kesejahteraan remaja.

### Daftar Pustaka

- Ajidahun, B. O. (2015). Dual-Career Family and Emotional Development of Adolescents. *British Journal of Education, Society & Behavioral Science*, 8(3): 159-166. DOI: 10.9734/BJESBS/2015/16839
- Bono, G., Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). *Gratitude in Practice and The Practice of Gratitude*. Dalam Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice* (hal. 464-481). New York: John Wiley & Sons. DOI: <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Cutrona, C.E., & Gardner, K. A. (2004). Social Support. Dalam A. J. Christensen, R. Martin, & J.M. Smyth (Eds.), *Encyclopedia Of Health Psychology* (hal.280-284). New York: Kluwer.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81-84. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Elfida, D., Lestari, YI., Diamera, A., Angreini, R., Islami, S. (2014). Hubungan Baik dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 10(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i2.1182>
- Gerami, M. H., Etamadi, O., Ahmadi, S. A., Fatehizade, M. (2017). The Pathology of The Dual-Career Couples: A Qualitative Study. *Global Journal of Health Science*, 9(5), 1916- 9736. DOI:

<http://dx.doi.org/10.5539/gjhs.v9n5p226>

- Huebner, E.S., & Diener, C. (2008). *Research of Life Satisfaction of Children and Youth: Implications for The Delivery of School-Related Services*. Dalam Eid, MR & Larsen. (2007). *The Science of Subjective Well-Being*. Guilford Press.
- Hulei, E., Zevenbergen, A.A., Jacobs, S.C. (2006). Discipline Behavior's of Chinese American and European American Mother. *The Journal of Psychology*, 104(5), 459-475.  
DOI: 10.3200/JRLP.140.5.459-475
- Hurlock, EB. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kail, RV., Cavanaugh, J. (2004). *Human Development 3rd Edition*. Belmont. C.A: Wadsworth.
- Kumar, Ranjit. (2014). *Research Methodology: A Step by Step Guide for Beginners Fourth Edition*. SAGE Publications.
- Listiyandini, R.A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.  
DOI: 10.24854/jpu22015-41
- McCullough, M. E, Emmons, R. A., Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 112-127. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Moeini, V., Barati M., Farhadian M., Ara, MH. (2018). The Association between Social Support and Happiness among Elderly in Iran. *Korean Journal of Family Medicine*, 39:260-265.  
DOI: 10.4082/kjfm.17.0121
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Sarafino, E.P., Smith, Timothy W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman. (2002). *Authentic Happiness*, New Work Press.
- Sekaran, Uma., and Bougie, Roger. (2016). *Research Methods for Business*. United Kingdom: John Wiley & Sons.
- Sherbourne, Cathy Donald., Stewart, Anita L. (1991). The MOS Social Support Survey. *Social Science Med*, 32(6), 705-714. DOI: 10.1016/0277-9536(91)90150-b
- Voydanoff, P. (2004). Work, Community, and Parenting Resources and Demands as Predictors of Adolescent Problem and Grades. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 155-173. DOI : <https://doi.org/10.1177/0743558403258271>
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R.L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 31(3),431-451. DOI: 10.2224/sbp.2003.31.5.431