

Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kecemasan Sosial Pada Remaja

Oleh:

Zannuba Nuriya Chafza,

Effy Wardati Maryam

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

Hurlock menyatakan masa remaja adalah masa transisi dimana seorang individu telah meninggalkan masa kanak-kanak yang lemah dan bergantung, akan tetapi belum mampu keusia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik kedirinya maupun ke masyarakat.

Kecemasan Sosial adalah rasa takut yang terus menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial dimana orang tersebut bertemu dengan orang asing atau mungkin merasa diawasi oleh orang lain.

Ibnu Qayyim menyebutkan kebersyukuran adalah menunjukkan ketundukan hati, menunjukkan pengakuan lisan dan menunjukkan ketundukan fisik kepada Tuhan.

Hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap siswa menyatakan jika kecemasan yang sering dirasakan yaitu terkait dengan karir di masa depan dan pandangan negative orang lain terhadap karir yang dimiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Sadif dan Maria menyatakan jika semakin meningkatnya kebersyukuran maka akan berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah ada hubungan antara kebersyukuran dan kecemasan sosial pada remaja?

Metode

Populasi penelitian yaitu siswa SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo

Sampel penelitian berjumlah 270 Siswa

Penentuan sampel menggunakan Accidental Sampling

Skala Kebersyukuran diadopsi dari Rachmaraissa dengan korelasi reliabilitas 0.913

Skala kecemasan sosial diadopsi dari Hidayah dengan korelasi reliabilitas 0.911

Hasil

Mayoritas distribusi frekuensi kecemasan sosial dan kebersyukuran siswa sama-sama berada dalam kategori sedang dengan presentase 99.61% dan kategori tinggi sebesar 0.38%

Uji normalitas menggunakan Teknik Shapiro-Wilk dimana memperoleh hasil signifikansi p sebesar 0.501 dimana hasil signifikansi <0.05 yang artinya uji normalitas normal

Uji hipotesis korelasi person menunjukkan korelasi yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan sosial siswa $r=-0.334$, $p<0.01$ yang artinya hipotesis diterima dan menunjukkan hubungan negatif

Pembahasan

Adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dan kecemasan sosial pada remaja

Penelitian yang dilakukan listiyandini menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan sosial. Dimana Syukur menjadi faktor pelindung terhadap kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh oktaviani mendapatkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki eektivitas dalam peningkatan Kesehatan mental. Dimana rasa syukur itu berkorelasi dengan Kesehatan mental individu. Salah satu tanda indikasi adanya permasalahan pada Kesehatan mental individu adalah adanya kecemasan sosial

Temuan Penting Penelitian

Kebersyukuran berkorelasi secara negative terhadap kecemasan social. Artinya jika variable kebersyukuran naik, maka variable kecemasan sosial turun, begitu sebaliknya jika kebersyukuran turun maka kecemasan social akan naik. Dan besaran effect size variabel rasa syukur terhadap variabel kecemasan sosial sebesar 33%

Manfaat Penelitian

- Memberikan sumbangsih pengembangan ilmu dalam bidang psikologi mengenai kebersyukuran dan kecemasan sosial
- Menambah pemahaman kepada siswa terkait kebersyukuran dan kecemasan sosial pada remaja
- Menumbuhkan rasa Syukur terhadap siswa

Referensi

- [1] S. E. Ratnasari, "Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan," *Skripsi*, pp. 1–63, 2017.
- [2] R. Said and F. Herdajani, "Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri ' X ' Jakarta," *J. Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 3, no. 2, pp. 6–13, 2023.
- [3] W. Almizri and Y. Karneli, "Teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (social anxiety disorder) pasca pandemi covid-19," *Educouns J. J. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, vol. 2, no. 1, pp. 75–79, 2021, doi: 10.53682/educouns.v2i1.2130.
- [4] R. Amalia, W. Srisayekti, and M. Moeliono, "Gambaran kecemasan sosial berdasarkan liebowitz social anxiety scale (lsas) pada remaja awal di jatinangor," 2015, pp. 1–10, 2015.
- [5] E. putri N. Hasibuan, W. Srisayekti, and M. F. Moeliono, "Gambaran kecemasan sosial berdasarkan liebowitz social anxiety scale (lsas) pada remaja akhir di bandung," pp. 1–11, 2016.
- [6] T. K. Siregar, A. T. Kamila, and M. N. F. Tasaufi, "Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19," *Borobudur Psychol. Rev.*, vol. 1, no. 1, pp. 29–37, 2021, doi: 10.31603/bpsr.4881.
- [7] R. S. Sadif and U. Maria, "Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kebersyukuran Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19," *JEC J. Edukasi Cendekia*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2021.
- [8] A. G. Rachmadi, "Kebersyukuran : Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat dan Psikologi Islam," vol. 24, pp. 115–128, 2019, doi: 10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2.
- [9] R. A. Listiyandini, D. Syahniar, U. Paramadina, M. Mindfulness, and C. Strength, "Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia," *J. Psikol. Ulayat*, vol. 2, no. June 2017, p. 2, 2015, doi: 10.24854/jpu22015-41.
- [10] O. Rachmaraisa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Dalam Keluarga Berkarier (Studi Pada Siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru)," 2021.
- [11] K. Hidayah, "Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas 2 SMAN 1 Tumpang," 2017.
- [12] A. B. Fathoni and R. A. Listiyandini, "Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19," *J. Psychol. Sci. Prof.*, vol. 5, no. 1, pp. 11–19, 2021, doi: 10.24198/jpsp.v5i1.29212.
- [13] N. A. Hidayati, "PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA SEKOLAH DASAR," 2018.
- [14] Umi and Mubarak, "Korelasi antara kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin," *J. Psikol.*, vol. 13, pp. 73–80, 2017, doi: doi: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i1.3107>.
- [15] S. Wijayanti, R. Rahmatka, and R. A. Listiyandini, "Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan," *Psycho Idea*, vol. 18, no. 1, pp. 33–44, 2020, doi: <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.4123>.
- [16] S. Fitria and T. D. Lestari, "Bullying dan pengaruhnya terhadap kecemasan sosial pada remaja di Aceh," *J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, pp. 1–9, 2023, doi: <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>.
- [17] S. Damaiyanti, S. I. Suri, and O. Diana, "Hubungan obesitas dengan kecemasan sosial pada siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi," *J. Ners*, vol. 7, no. 1, pp. 27–31, 2022, doi: 10.31004/jn.v7i1.8343.
- [18] S. M. Rezeki, M. R. Lubis, and A. Munir, "Hubungan antara konsep diri dan dukungna sosial dengan kecemasan sosial pada siswa kelas X listrik di SMK Negeri 2 Medan," *Tabularasa J. Ilm. Magister Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 141–144, 2021, doi: 10.31289/tabularasa.v3i2.658.
- [19] H. Mukhlis and Koentjoro, "Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA," *Gajah Mada J. Prof. Psychol.*, vol. 1, no. 3, pp. 203–215, 2015, doi: <https://doi.org/10.22146/gamajpp.9395>.
- [20] R. N. Oktaviani and Q. Uyun, "Efektivitas kebersyukuran dalam meningkatkan kesehatan mental : Sebuah studi pustaka," *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 3, no. 1s, pp. 302–309, 2023, doi: 10.25299/jicop.v3i1s.12371.

