



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
SIDOARJO



Pengaruh Dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Smk Antartika 2 Sidoarjo kelas XI

Oleh:

Vincent Ardian Sanjaya / 202030100051,

Dra. Dwi Nastiti, M.Si.

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024



www.umsida.ac.id



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



[universitas muhammadiyah sidoarjo](https://www.facebook.com/universitas.muhammadiyah.sidoarjo)



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)

Pendahuluan

- Pada masa remaja banyak sekali situasi sulit maupun hambatan-hambatan yang terjadi pada individu
- Berdasarkan hasil Survey awal yang ditemukan pada siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo, Persentase siswa dengan sikap negative sebesar 55% sedangkan siswa dengan sikap yang positif sebesar 45%.

Pendahuluan

- Kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana kondisi mental seseorang dapat berfungsi dengan sangat baik dan tepat, sedangkan kesejahteraan psikologis yang rendah ditunjukkan dengan perasaan sedih dan terisolasinya diri yang membuat munculnya gejala putus asa sehingga dapat membahayakan diri sendiri [2].
- Orang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi [5]

Pendahuluan

Kesejahteraan Psikologis

Faktor Yang
Mempengaruhi
Variabel Psikologis

[INTERNAL]

Salah satu faktor **rasa syukur** yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

[EKSTERNAL]

Shumaker dan Brownell menjelaskan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah **dukungan social**

Pendahuluan

Rasa syukur merupakan salah satu ciri dari pribadi yang selalu berfikir positif, yang kemudian dipresentasikan dalam perilaku yang lebih positif [11].

Dukungan sosial merupakan pertukaran energi antara dua individu yang dapat dirasakan baik oleh pemberi maupun penerima, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan penerima [13].

Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Antartika 2 sidoarjo kelas XI?

Metode Penelitian

Metode kuantitatif Korelasional

- **Pengumpulan data** : Untuk pilihan jawaban kusioner meliputi, sangat sesuai (SS), sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

- **Populasi** : Siswa Kelas XI Antartika 2 Sidoarjo.
- **Sampel** : 238 sample
- **Teknik Sampling** : pengambilan sampel di mana populasi dibagi menjadi subkelompok yang disebut strata.
- **Teknik Analisis Data** : Teknik regresi linier berganda, menggunakan dengan aplikasi *IBM SPSS statistics 25*

- **Alat Ukur Penelitian** : Adopsi dari penelitian Dewi, Wardina, Shafiyuddin
- **Skala Kesejahteraan** (R= 0,828) dengan 12 Aitem
- **Skala Rasa Syukur** (R= 0,821) dengan 9 Aitem
- **Skala Dukungan Sosial** (R= 0,853) dengan 13 Aitem

Hasil

Dari data tersebut, terdapat 5 responden (2,1%) yang masuk dalam kategori rendah, 207 responden (89,1%) dalam kategori sedang, dan 26 responden (10,9%) dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil ini. (Rasa Syukur)

Kategori	Interval kelas	F	%
Rendah	$X < 28$	5	2,1 %
Sedang	$28 \leq X < 34$	207	89,1%
Tinggi	$34 \leq X$	26	10,9 %
Total			100 %

Data menunjukkan bahwa terdapat 30 responden (12,6%) yang masuk dalam kategori rendah, 147 responden (61,8%) dalam kategori sedang, dan 61 responden (25,6%) dalam kategori tinggi. (Dukungan Sosial)

Kategori	Interval kelas	F	%
Rendah	$X < 43$	30	12,6 %
Sedang	$43 \leq X < 47$	147	61,8 %
Tinggi	$47 \leq X$	61	25,6 %
Total			100 %

Data menunjukkan bahwa terdapat 21 responden (8,8%) yang masuk dalam kategori rendah, responden 147 (61,8%) dalam kategori sedang, dan 70 responden (29,4%) dalam kategori tinggi. (Kesejahteraan Psikologis)

Kategori	Interval kelas	F	%
Rendah	$X < 50$	21	8,8 %
Sedang	$50 \leq X < 54$	147	61,8 %
Tinggi	$54 \leq X$	70	29,4 %
Total			100 %

Hasil

Uji asumsi normalitas residual dengan metode *Kolmogorov smirnov* yang telah dilakukan, maka ditemukan data penelitian telah terdistribusi normal ($sig=0.65$)

Uji linearitas antara variabel independen rasa syukur dan dukungan sosial Pada variabel pertama nilai $F = 32.601$ dengan signifikansi $0,000 < 0,001$ dan untuk variabel kedua nilai $F = 113.646$ dengan signifikansi $0,000 < 0.001$

Uji multikolinearitas pada variabel independen yaitu rasa syukur dan dukungan sosial yang menunjukkan hasil nilai toleransi sebesar $0,903 > 10$ dan pada nilai VIF sebesar $1.107 > 10$, maka ditemukan bahwa nilai VIF tidak melebihi 10 ($VIF=1.107$)

Variabel	sig.	Ket
Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis	0.200	Normal

Variabel	F	sig.	Ket
Rasa Syukur – Kesejahteraan Psikologis	32.601	.000	Linear
Dukungan Sosial – Kesejahteraan Psikologis	113.646	.000	Linear

Variabel	Tolerance	VIF	Ket
Rasa Syukur	.903	1.107	Tidak terjadi Multikolinearitas
Dukungan Sosial	.903	1.107	Tidak terjadi Multikolinearitas

Hasil

Uji korelasi pearson correlation yang telah dilakukan, ditemukan rasa syukur memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($r = .308$, $\text{sig} < .001$). Selanjutnya ditemukan pula hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ($r = .561$, $\text{sig} < .001$)

Variabel		Dukungan Sosial	Rasa Syukur	Kesejahteraan Psikologis
Kesejahteraan Psikologis	Pearson correlation	.561	.308	1
	Sig.	.000	.000	

Uji regresi linear berganda yang telah dilakukan menunjukkan, rasa Syukur dan dukungan sosial dapat berpengaruh secara signifikan kepada kesejahteraan psikologis ($F=59,105$, $\text{sig} < 0,001$). Uji T menunjukkan bahwa rasa syukur dapat berdampak secara signifikan kepada kesejahteraan psikologis ($t = 2.640$, $\text{sig} = 0,009$) dan begitu juga dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis ($t = 9.195$ $\text{sig} < 0,001$).

	F	Sig.
Regression	59.015	.000

Variabel	T	Sig.
Rasa Syukur	2.640	.009
Dukungan Sosial	9.195	.000

Hasil

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.827	.683	.681

Sumbangan efektif yang diberikan rasa syukur dan dukungan sosial kepada kesejahteraan psikologis sebesar 33,4%. Maka, sebanyak 66,6% fenomena kesejahteraan psikologis pada sampel penelitian dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel rasa syukur dan dukungan sosial

Pembahasan

- Berdasarkan analisis, nilai F yang diperoleh adalah 59,105 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Ini mengindikasikan bahwa model regresi yang dibangun, yang mencakup kedua variabel tersebut, mampu menjelaskan variasi dalam kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dengan sangat baik.
- Pada hasil analisis sumbangan efektif, 33,4% dari variasi yang terjadi dalam kesejahteraan psikologis pada sampel penelitian dapat dijelaskan oleh pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial. Sementara itu, sisanya, yaitu sebesar 66,6% dari fenomena kesejahteraan psikologis, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel rasa syukur dan dukungan sosial. Ini mengindikasikan bahwa ada variabel-variabel lain di luar kedua faktor tersebut yang turut berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.
- Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi tambahan pada literatur yang ada dengan menegaskan kembali peran signifikan dari rasa syukur dan dukungan sosial, sejalan dengan penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Kistianingsih. Hasil ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dalam konteks yang serupa.

Pembahasan

- Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasilnya
- Sampel penelitian ini terbatas pada siswa kelas XI di SMK Antartika 2 Sidoarjo (tidak sepenuhnya mewakili populasi siswa di daerah lain atau pada tingkat pendidikan yang berbeda)
- Pengukuran variabel dilakukan menggunakan kuesioner (yang dapat dipengaruhi oleh bias subyektif dari responden dan mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya. Selain itu, penelitian ini hanya mempertimbangkan dua variabel independen, sementara masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, seperti faktor keluarga, ekonomi, dan lingkungan)
- Pendekatan kuantitatif yang digunakan mungkin tidak dapat menangkap secara mendalam pengalaman individu terkait rasa syukur dan dukungan sosial, yang bisa lebih baik dieksplorasi melalui metode kualitatif

Kesimpulan

- Terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur dan dukungan social terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa Antartika 2 Sidoarjo.
- Berdasarkan Uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa rasa syukur dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.
- Dengan hasil kategori diketahui Siswa kelas XI SMK Antartika 2 Sidoarjo, memiliki kecenderungan berada di kategori sedang untuk ketiga variabel yang diteliti yaitu rasa syukur, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis.

Saran

Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, pihak sekolah dan pendidik dapat mempertimbangkan program-program yang mendorong rasa syukur, seperti kegiatan reflektif atau pelatihan mindfulness, serta memperkuat jaringan dukungan sosial di lingkungan sekolah. Kegiatan-kegiatan ini dapat mencakup kelompok dukungan teman sebaya, konseling, dan kegiatan sosial yang melibatkan interaksi positif antar siswa.

Referensi

- [1] A. Prabowo, “Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah,” *J. Ilm. Psikol. Terap.*, Vol. 5, No. 1, Pp. 1689–1699, 2016, [Online]. Available: <https://Revistas.Ufrj.Br/Index.Php/Rce/Article/Download/1659/1508%0ahttp://Hipatiapress.Com/Hpjournals/Index.Php/Qre/Article/View/1348%5cnhttp://Www.Tandfonline.Com/Doi/Abs/10.1080/09500799708666915%5cnhttps://Mckinseysociety.Com/Downloads/Reports/Educa>
- [2] H. Wisnu, D. Ardiani, N. Ilhami, And T. Octiawati, “Hubungan Rasa Syukur Dan Resiliensi Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19,” *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, Vol. 9, No. 2, Pp. 159–177, 2022, Doi: 10.35891/Jip.V9i2.2699.
- [3] K. K. Deviana & Umari, “Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja,” *J. Pendidik. Dan Konseling*, Vol. 5 Nomor 1, No. 2010, Pp. 3463–3468, 2023.
- [4] R. Sari, “Kaitan Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologi,” *J. Relig.*, Vol. 1, No. 4, Pp. 1056–1061, 2023.
- [5] H. Hasanuddin And K. Khairuddin, “Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Sma Negeri 2 Binjai,” *Analitika*, Vol. 13, No. 2, Pp. 148–155, 2021, Doi: 10.31289/Analitika.V13i2.5906.
- [6] E. Gustine And R. D. D. Nurhadianti, “Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa Kelas Xii Ipa Sman 113 Jakarta Timur,” *J. Psikol. Kreat. Inov.*, Vol. 1, No. 1, Pp. 63–73, 2021.
- [7] Y. Sumakul And S. Ruata, “Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19,” *J. Psychol. “Humanlight,”* Vol. 1, No. 1, Pp. 1–7, 2020, Doi: 10.51667/Jph.V1i1.302.
- [8] R. Pramitha And Y. Dwi Astuti, “Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesenangan Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta,” *J. Sos. Teknol.*, Vol. 1, No. 10, Pp. 179–186, 2021, Doi: 10.36418/Jurnalsostech.V1i10.211.
- [9] S. R. Kurniawan And N. Eva, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau,” *Pros. Semin. Nas. Dan Call Pap.*, Pp. 152–162, 2020.
- [10] D. A. Pitaloka And A. Ediati, “Rasa Syukur Dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,” *J. Empati*, Vol. 4, No. 2, Pp. 43–50, 2015, Doi: 10.14710/Empati.2015.14890.
- [11] A. Aisyah And R. Chisol, “Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar,” *Proyeksi*, Vol. 13, No. 2, P. 109, 2020, Doi: 10.30659/Jp.13.2.109-122.
- [12] A. Prabowo, “Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja,” Vol. 05, No. 02, Pp. 1–14, 2017.

Referensi

- [13] D. Dityo And Y. Satwika, “Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi,” *J. Penelit. Psikol.*, Vol. 10, No. 02, Pp. 788–799, 2023.
- [14] I. Setyawati, S. A. Fahiroh, And A. Poerwanto, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Upt Prsmp Surabaya,” *Archetype J. Ilm. Psikol. Terap.*, Vol. 5, No. 1, Pp. 1–9, 2022.
- [15] K. Rahama And U. A. Izzati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Karyawan,” *J. Penelit. Psikol.*, Vol. 8, No. 7, Pp. 94–106, 2021.
- [16] R. A. D. Arindawanti And U. A. Izzati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi,” *J. Penelit. Psikol.*, Vol. 8, No. 4, Pp. 1–15, 2021.
- [17] T. D. Zulpani, Ramadoni, And A. Zelitri, “Hubungan Kepercayaan Diri Siswa Dengan Pemahaman Konsep Matematis Pada Kelas Xi,” *Theorema J. Educ. Math.*, Vol. 4, No. 1, Pp. 9–19, 2023.
- [18] D. N. Sari, “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Uin Suska Riau Pengguna Media Sosial,” 2023.
- [19] I. W. Salsabila, “Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Guru,” 2022.
- [20] R. H. Shafiyuddin, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Petugas Pemadam Kebakaran Kota Malang,” *Univ. Nusant. PGRI Kediri*, Vol. 01, Pp. 1–7, 2017.
- [21] M. Safitri And D. Rusli, “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Pada Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Di Bukittinggi,” *J. Fam. Educ.*, Vol. 3, No. 2, Pp. 85–92, 2023, Doi: 10.24036/Jfe.V3i2.93.

Referensi

- [22] F. Widi Astuti And S. Rahma Nio, “Hubungan Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Terancam Drop Out (Do),” *Ranah Res. J. Multidiscip. Res. Dev.*, Vol. 4, No. 4, Pp. 294–300, 2022, Doi: 10.38035/Rrj.V4i4.511.
- [23] Gosyen Lazero Annan And Marselius Sampek Tondok, “Perceived Discrimination Sebagai Mediator Hubungan Antara Akulturasi Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Etnis Tionghoa,” *Keluwih J. Sos. Dan Hum.*, Vol. 3, No. 1, Pp. 19–27, 2022, Doi: 10.24123/Soshum.V3i1.5224.
- [24] D. K. S. Harjanti, “Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau Dari Internal Locus Of Control Dan Spiritualitas,” *Gadjah Mada J. Psychol.*, Vol. 7, No. 1, P. 83, 2021, Doi: 10.22146/Gamajop.62236.
- [25] D. Fatmala And C. A. K. Sari, “Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 Uin Tulung Agung Di Masa Pandemi Covid-19,” *J. Islam. Contemp. Psychol.*, Vol. 2, No. 1, Pp. 15–25, 2022, Doi: 10.25299/Jicop.V2i1.9009.
- [26] F. F. Asmarani And I. Sugiasih, “Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau Dari Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Suami,” *Psisula Pros. Berk. Psikol.*, Vol. 1, No. September, Pp. 45–58, 2020, Doi: 10.30659/Psisula.V1i0.7688.
- [27] K. A. Kistianingsih And E. Purwandari, “Rasa Syukur, Dukungan Sosial, Dan Kesejahteraan Psikologis Purna Jabatan Pegawai Negeri Sipil,” *J. Psikohumanika*, Vol. 12, No. 2, Pp. 133–151, 2020, Doi: 10.31001/J.Psi.V12i2.895.

Terima Kasih

