

**HUBUNGAN *RELIGIUSITAS* DAN BERSYUKUR  
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA  
SMA METHODIST 7 MEDAN**

**TESIS**

**MASNIARI EVA JUNIAR PANJAITAN  
181804065**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2020**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/12/21

**HUBUNGAN *RELIGIUSITAS* DAN BERSYUKUR  
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA  
SMA METHODIST 7 MEDAN**

**TESIS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2020**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 27/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)27/12/21

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Judul : Hubungan *Reltgiusitas* dan Bersyukur Dengan Kesejahteraan Psikologis  
Pada Siswa SMA Methodist 7 Medan  
Nama : MASNIARI EVA JUNIAR PANJAITAN  
NPM : 181804065

Menyetujui

Pembimbing I

(Drs. Hasanuddin, M.Ag, Ph.D)

Pembimbing II

(Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS., Kons.)

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi

(Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS., Kons.)

Direktur

(Prof. Dr. Ir Retna Astuti K., MS)

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis Program Pascasarjana  
Magister Psikologi Universitas Medan Area**

Pada Hari : Kamis  
Tanggal : 07 Januari 2021  
Tempat : Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area

**PANITIA PENGUJI TESIS**

- 1. Ketua : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, Med**
- 2. Sekretaris : Dr. Abrar Parinduri, MA.**
- 3. Penguji I : Drs. Hasanuddin, M.Ag, Ph.D**
- 4. Penguji II : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons**
- 5. Penguji Tamu : Dr. Nefi Damayanti, M.Si**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/12/21

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 7 Januari 2021



Masniari Eva Juniar Panjaitan  
NPM. 181804065

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan penyertaanNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “**Hubungan Religiusitas dan Bersyukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Methodist 7 Medan**”. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing (Drs. Hasanuddin, S.Ag, M.Ag, Ph.D dan Prof. Dr. Sri Milfayetty, M. Couns) yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam pembuatan Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi penyempurnaan dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari Tesis ini. Semoga Tesis ini bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia industri, organisasi dan perusahaan.

Medan, 4 Juni 2020

**Penulis**

**Masniari Eva Juniar Panjaitan**

**NPM.181804065**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Allah yang telah melimpahkan rahmat dan kasih karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Hubungan *Religiusitas* dan Bersyukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Methodist 7 Medan”**.

Dalam penyusunan Tesis ini Penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan membimbing (penulisan) dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terimakasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan., M. Eng., M.Sc.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, MS.
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Prof. Dr. Sri Milfayetty, S. Psi., MS.Kons.
4. Komisi Pembimbing Drs. Hasanuddin, S.Ag, M.Ag, Ph.D dan Prof. Dr. Sri Milfayetty, M. Couns
5. Suami tercinta Budi Silaban, S.Pt yang telah memberi semangat dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini , beserta anak-anak terkasih atas doa-doa tulus mereka yang memberi semangat bagi penulis
  - a. Petra Seprina Raisa Silaban
  - b. Azriel Dwi Abdi Silaban
  - c. Banzedo Dimas Trinov Silaban

6. Keluarga besar Op. Markus Panjaitan (Bapak dan Ibunda terkasih) St. Drs. F Panjaitan, B.A/Nursiah br Sibagariang yang selalu memberikan semangat dan doa dalam penyelesaian Tesis ini.
7. Keluarga besar Op. Petra Silaban bapak dan ibu mertua (Gr. D Silaban/ T br Situmeang) yang memberi motivasi penulis menyelesaikan tesis ini, beserta Namboru saya Naomi br Silaban yang mendukung selalu dalam masa-masa perkuliahan.
8. Kepala Sekolah SMA Methodist 7 Medan Drs. Saiful Joni Panjaitan yang telah memberi ijin untuk melaksanakan penelitian untuk keperluan tesis saya, beserta guru-guru dan staff dan secara khusus kepada siswa-siswi kelas XII Methodist 7 Medan tahun 2020/2021 atas partisipasinya dalam penelitian angket/quisioner tesis ini.
9. Kepala Kantor beserta seluruh pegawai Kemenag Kab. Langkat yang sudah memberi ijin dan dukungan kepada saya dalam program Magister ini.
10. Yayasan Pendidikan Sekolah Bumble Bees Stabat atas dukungan dan semangat yang diberikan selama proses perkuliahan.
11. Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Universitas Medan Area angkatan 2018, dan secara khusus teman sepayung PWB Septiana Sari, IlmaYenni, Siti Fuji Sugesty dan Ikhda Sari yang selalu memberi semangat, kerjasama dalam berjuang merampungkan pembuatan tesis ini.
12. Seluruh staf/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area..

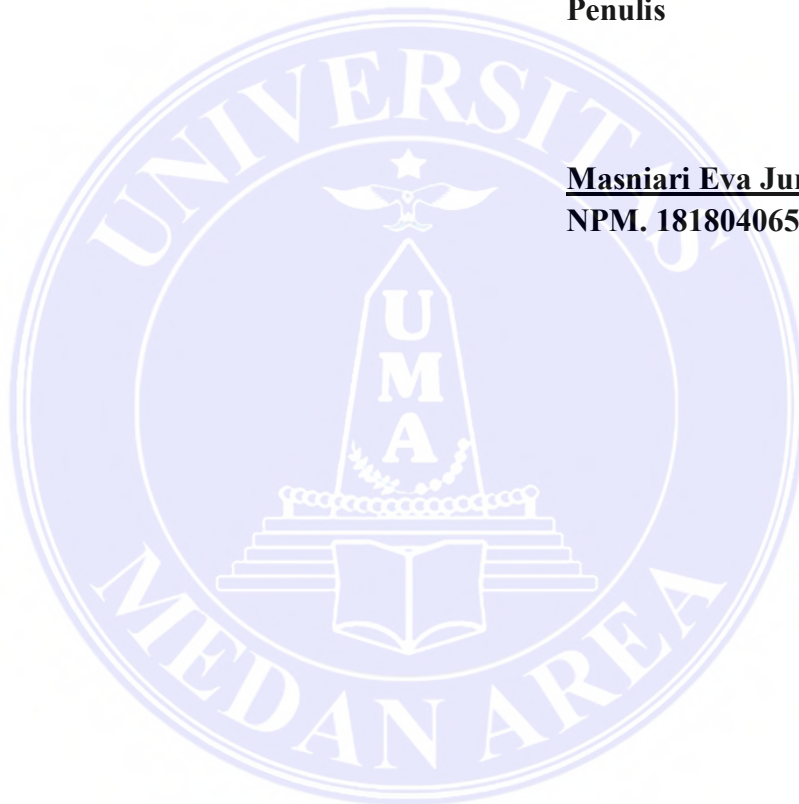


Akhirnya penulis berharap semoga Tesis ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak. Semoga Tuhan Allah membalas segala bantuan dan kebaikan yang telah penulis terima. Amin.

Medan, 04 Juni 2020

**Penulis**

**Masniari Eva Juniar Panjaitan**  
**NPM. 181804065**



## ABSTRAK

**MASNIARI EVA JUNIAR PANJAITAN. Hubungan *Religiusitas* dan Bersyukur dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Methodist 7 Medan. Magister Psikologi Program Pascasarjana. Universitas Medan Area. 2020.**

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan bahagia, dapat dilihat dari individu memiliki tujuan dalam hidup. Fokus penelitian ini adalah melihat kesejahteraan psikologis pada siswa-siswa SMA Methodist 7 Medan kemudian dikaitkan dengan *religiusitas* dan rasa syukur. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Methodist 7 Medan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 180 siswa dengan menggunakan teknik total sampling. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana pengumpulan data menggunakan skala yang nantinya diolah dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis dilihat dari nilai koefisien ( $R_{xy}$ )= 0.613 dengan  $p= 0.000 < 0.050$ , kemudian ada hubungan positif yang signifikan antara bersyukur dengan kesejahteraan psikologis yang dilihat dari nilai koefisien ( $R_{xy}$ )= 0.828 dengan  $p= 0.000 < 0.050$ , dan ada hubungan positif yang signifikan antara *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan metode analisis regresi, diketahui bahwa nilai koefisien ( $R_{xy}$ )= 0.845 dengan  $p= 0.000 < 0.050$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *religiusitas* dan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Methodist 7 Medan.

Kata Kunci: *Religiusitas*, Bersyukur, dan Kesejahteraan Psikologis.

ABSTRACT

**MASNIARI EVA JUNIAR PANJAITAN. Relationship Of Religiosity and Gratitude with Psychological Well-Being Students at High School Methodist 7 Medan. Masters of Psychology in Postgraduate Programs. University of Medan Area. 2020.**

*Psychological well-being is a happy state that can be seen from the individual having a purpose in life. The focus of this research is to look at the psychological well-being of students at SMA Methodist 7 Medan which is then associated with religiosity and gratitude. The purpose of this study was to determine the relationship between religiosity and gratitude with psychological well-being in students of SMA Methodist 7 Medan. Participants in this research amounted to 180 students using total sampling technique. This type of research is a quantitative study, where data collection uses a scale which will later be processed with SPSS rocks. The results showed that there was a significant positive relationship between religiosity and psychological well-being seen from the coefficient value ( $R_{xy}$ ) = 0.613 with  $p = 0.000 < 0.050$ , then there is a significant positive relationship between gratitude with psychological well-being seen from the value of the coefficient ( $R_{xy}$ ) = 0.828 with  $p = 0.000 < 0.050$ , and there is a significant positive relationship between religiosity and gratitude. with psychological well-being by using regression analysis method, it is known that the coefficient value ( $R_{xy}$ ) = 0.845 with  $p = 0.000 < 0.050$ . So it can be concluded that there is a significant relationship between religiosity and gratitude with psychological well-being in students of SMA Methodist 7 Medan.*

*Keywords: Religiosity, Gratitude, and Psychological Well-Being.*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN PERSETUJUAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	6
1.3. Rumusan Masalah.....	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Kesejahteraan Psikologis	
2.1.1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	9
2.1.2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis .....	11
2.1.3. Teori Kesejahteraan Psikologis.....	15

2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	18
<b>2.2. Religiusitas</b>	
2.2.1. Pengertian <i>religiusitas</i> .....	21
2.2.2. Dimensi-dimensi <i>religiusitas</i> .....	23
<b>2.3. Bersyukur</b>	
2.3.1. Pengertian Bersyukur.....	28
2.3.2. Aspek-Aspek Bersyukur.....	29
2.4. Hubungan <i>religiusitas</i> dengan kesejahteraan psikologis.....	31
2.5. Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis.....	32
2.6. Hubungan <i>religiusitas</i> dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis.....	33
2.7. Kerangka konseptual.....	34
2.8. Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Desain Penelitian.....	38
3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	38
3.3. Identifikasi Variabel.....	38
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	39
3.5. Populasi dan Sampel.....	40
3.6. Teknik Pengambilan Sampel.....	41
3.7. Teknik pengumpulan Data.....	42
3.8. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	43
3.8.1. Validitas Alat Ukur.....	43
3.8.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	45

3.9. Prosedur Penelitian.....	46
3.9.1. Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan).....	46
3.9.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	47
3.10. Teknik Analisis Data.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Gambaran subjek penelitian.....	50
4.2. Orientasi kancah dan persiapan penelitian.....	50
4.2.1. Orientasi kancah.....	50
4.2.2. Persiapan penelitian.....	51
4.3. Uji coba alat ukur.....	56
4.3.1. Hasil uji coba skala kesejahteraan psikologis.....	57
4.3.2. Hasil uji coba skala <i>religiusitas</i> .....	58
4.3.3. Hasil uji coba skala bersyukur.....	59
4.4. Pelaksanaan penelitian.....	60
4.5. Analisis data dan hasil penelitian.....	60
4.6. Uji asumsi.....	61
4.7. Hasil analisis regresi berganda.....	62
4.8. Hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik.....	64
4.9. Kriteria.....	65
4.10. Pembahasan.....	67
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan.....	73
5.2. Saran.....	74

DAFTAR PUSTAKA.....75



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Jumlah Populasi.....	41
Tabel 2. Interpretasi Nilai Korelasi.....	45
Tabel 3. Penyebaran skala Kesejahteraan Psikologis.....	53
Tabel 4. Penyebaran Skala <i>religiusitas</i> .....	54
Tabel 5. Penyebaran Skala bersyukur.....	55
Tabel 6. Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 7. Skala <i>religiusitas</i> Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 8. Skala bersyukur Setelah Uji Coba.....	59
Tabel 9. Uji Normalitas.....	61
Tabel 10. Uji Linearitas.....	62
Tabel 11. Analisis Regresi Berganda.....	63
Tabel 12. Nilai mean hipotetik dan empirik.....	66



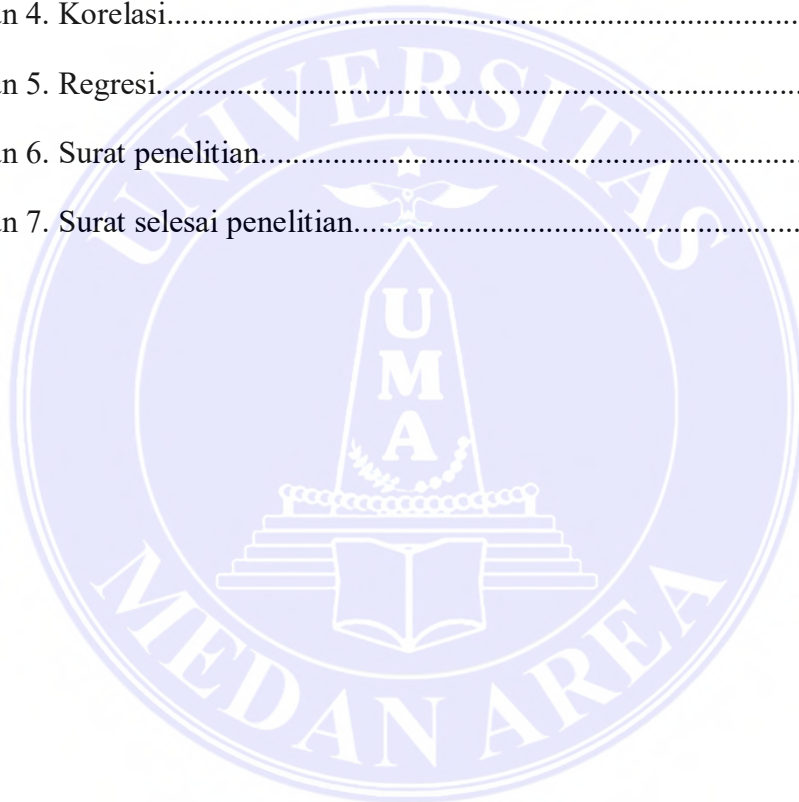
## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka konseptual.....	36
Gambar 2. Kurva normal <i>religiusitas</i> .....	66
Gambar 3. Kurva normal bersyukur.....	67
Gambar 4. Kurva normal kesejahteraan psikologis.....	67



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Reliabilitas dan validitas.....	80
Lampiran 2. Normalitas.....	92
Lampiran 3. Linieritas.....	93
Lampiran 4. Korelasi.....	94
Lampiran 5. Regresi.....	95
Lampiran 6. Surat penelitian.....	97
Lampiran 7. Surat selesai penelitian.....	98



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis menjadi tujuan setiap manusia karena dengan merasa sejahtera berarti seorang individu telah merasakan hal-hal yang positif selama ini dan tidak memiliki hal yang negatif. Merasa sejahtera akan memberikan energi yang lebih baik lagi dalam menjalani hidup ini. Kesejahteraan psikologis ini tidak hanya milik orang dewasa namun seluruh masa perkembangan dapat merasakannya. Demikian juga dengan remaja yang masih berstatus siswa dalam dunia pendidikan, kesejahteraan psikologis menjadi penting bagi siswa karena akan memberikan dampak yang positif untuk proses belajar bagi siswa tersebut. Kesejahteraan psikologis ini biasa disebut dengan *Psychological well-being*. Seseorang terbebas dari beban yang akan memberikan dampak negatif bagi mentalnya. Sesuai dengan penelitian terdahulu menyatakan bahwa kebahagiaan dan kepuasan berpengaruh dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif sehingga membawa kepada terbentuknya kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang (Ryff & Keyes 1995,725).

Sesuai dengan penelitian terdahulu kesejahteraan psikologis dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar, karena kesejahteraan psikologis ini berhubungan langsung dengan aktivitas belajar siswa dimana siswa dapat memiliki

tujuan dalam hidupnya yaitu mencapai prestasi (Mintarsih, 2015;9). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis pasti memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin.

Siswa yang masih dalam masa perkembangan remaja akan sejahtera secara mental ketika individu tersebut menjalani kehidupannya disekolah dengan menjalin hubungan pertemanan kepada siswa lain tanpa menciptakan permusuhan dan siswa secara sadar dapat mengatur tingkah lakunya sendiri sehingga sesuai dengan lingkungan dimana ia belajar. Sehingga dengan demikian siswa akan menciptakan kesejahteraan psikologis yang tinggi karena tidak adanya sikap negatif yang terjadi. Sesuai dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari cara seseorang menerima dirinya, membenagun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, memiliki tujuan hidup dan berkembang (Ryff & Singer, 2008;21)

Namun ada banyak siswa di SMA Methodist 7 Medan yang belum memiliki kesejahteraan psikologis yang terlihat dari komunikasi antar siswa yang tidak baik dan sering mengeluarkan kata-kata yang tidak baik. Sehingga siswa dianggap tidak dapat mengontrol tingkah lakunya untuk dapat menyesuaikan dengan lingkungannya. Perilaku siswa seperti ini adalah salah satu faktor yang akan menyebabkan kesejahteraan psikologis siswa rendah. Sesuai dengan ahli yang menyatakan bahwa faktor yang mempegaruhi kesejahteraan psikologis adalah *religiusitas*, *religiusitas* mempunyai fungsi untuk mengikat diri seseorang dalam hubungannya dengan

sesama, alam dan Tuhan (Driyarkara,1987;29). Untuk memperoleh gambaran secara jelas mengenai kesejahteraan psikologis siswa pada SMA Methodist 7 Medan maka penulis telah melakukan wawancara kepada beberapa siswa sebagai berikut:

Pewawancara : “Apa cita-cita kamu? Kenapa kamu tidak memiliki cita-cita?”.

Siswa : “saya gak tau mau jadi apa bu, gak keliatan cita-citaku bu, hehehe.. mau gimana lagi bu, beginilah sekolah kami, tambah lagi anak laki-lakinya bandal-bandal, kadang orang itu merokok, malas ngerjakan PR lah, awaq pun malas ke sekolah kadang-kadang bu”.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa siswa-siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah karena belum memiliki arah dan tujuan atau pencapaian dalam waktu dekat, sehingga merasa seperti belum mengontrol diri sepenuhnya atas perilakunya saat ini yang berdampak pada masa depannya. Sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa kemampuan individu dalam menerima diri sendiri, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan (Ryff & Singer 1996; 21). Individu yang sejahtera psikologisnya akan menerima dirinya di masa lalu, masa kini, dan akan datang serta menyerahkan diri kepada Tuhan. Sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan ada hubungan antara *religiusitas* yang berkaitan dengan menerima diri dan menyerahkan semua kepada Tuhan dengan kesejahteraan psikologis (Aprianto, 2017;133).

Sekolah memiliki beberapa kegiatan yang berkaitan dengan keagamaan untuk menunjang *religiusitas* siswa. Sehingga setiap minggu akan ada kegiatan tersebut

yang bersamaan dengan mata pelajaran agama. Namun dalam hal ini siswa yang tertarik untuk mengikuti kegiatan ini jumlahnya sangat sedikit karena menurut siswa kegiatan itu membuang waktu, membuat mereka ngantuk dan membosankan.

Siswa sebagian besar belum benar-benar menghayati fungsi dari kegiatan *religiusitas* tersebut, sehingga banyak siswa yang cenderung mengabaikan praktek keagamaan tersebut walaupun sebagian besar tetap mengikutinya dan hanya sebagian kecil saja yang masih sering keluar tanpa izin dan tidak kembali lagi hingga mata pelajaran berlalu. Perilaku siswa seperti ini akan menciptakan kesejahteraan psikologis yang rendah karena kurangnya penghayatan dan pengetahuan dalam aspek *religiusitas*. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis (Fitriani, 2016; 22). Individu dengan keyakinan spiritual yang kuat dilaporkan memiliki kepuasan hidup yang besar, kebahagiaan personal yang besar.

Beberapa siswa juga terlihat berperilaku buruk seperti suka mengganggu teman yang lain dan senang dengan merusak fasilitas sekolah, seperti mencoret-coret meja, kursi dan dinding dan terkadang meludah di tempat umum yaitu jalan yang sering dilewati oleh siswa lain. Beberapa bunga maupun tanaman juga terlihat rusak karena siswa terkadang menunjang potnya dan memetik bunganya tanpa memperbaikinya kembali. Perilaku yang kurang baik ini berasal dari pikiran yang tidak baik pula, sehingga perilaku ini dapat menciptakan kesejahteraan psikologis yang rendah. Siswa disekolah tersebut memiliki rasa syukur yang rendah karena tidak adanya rasa apresiasi kepada orang lain dan bahkan lingkungan yang menjadikan

siswa di sekolah tersebut kurang sejahtera secara mental. Sehingga hal tersebut sejalan dengan pengertian bersyukur sebagai perasaan takjub, berterima kasih dan apresiasi untuk kehidupan, dan dapat diekspresikan terhadap orang lain ataupun sumber yang bukan manusia seperti Tuhan, hewan dan benda (Emmons & Shelton 2002;460). Apresiasi yang diberikan siswa kepada lingkungan buruk maka dapat dipastikan siswa kurang bersyukur atas apa yang ada pada diri dan lingkungannya.

Sehingga bila dilihat dari beberapa fenomena diatas maka masalah ini menarik untuk dijadikan sebuah penelitian yang ilmiah. Pentingnya penelitian ini dilakukan untuk menambah pengetahuan dan memperkaya teori di bidang psikologi, sedangkan untuk masyarakat adalah menambah pengetahuan cara menjaga dan mengajarkan anak tentang rasa syukur dan *religiusitas*, individu mengetahui cara untuk mencapai kesejahteraan psikologis dalam diri, dapat menilai diri sendiri apakah sudah sejahtera psikologisnya melalui pengukuran dari rasa syukur dan *religiusitas*. Selain kelebihan penelitian ini juga memiliki kekurangan yaitu individu memandang bahwa kesejahteraan psikologis hanya dipengaruhi oleh *religiusitas* dan rasa syukur saja sehingga individu mengabaikan faktor lainnya yang juga penting. Oleh Sebab itu, Sudi kiranya disetujui menjadi penelitian yang berjudul hubungan ritual agama (*religiusitas*) dan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis di SMA Methodist 7 Medan.

## 1.2. Identifikasi masalah

Masalah yang ingin diteliti di sekolah SMA Methodist 7 Medan ialah untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis siswa dan mengetahui hubungan antara rasa syukur dan *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga para siswa dapat merasakan kebahagiaan dalam diri, menerima dirinya, memiliki tujuan, memiliki hubungan baik dengan orang lain serta lingkungan dan dapat berkembang.

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1.3.1 Apakah ada hubungan *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.
- 1.3.2 Apakah ada hubungan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.
- 1.3.3 Apakah ada hubungan *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.

## 1.4. Tujuan Penelitian

- 1.4.1 Untuk mengetahui hubungan antara *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.
- 1.4.2 Untuk mengetahui hubungan antara bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.



1.4.3 Untuk mengetahui hubungan antara *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan dan memperkaya teori di bidang psikologi. Khususnya bagian psikologi pendidikan mengenai hubungan *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis. Serta teori memiliki manfaat sebagai bahan pembandingan untuk penelitian selanjutnya jika ingin memakai variabel yang sama.

### **1.5.2 Manfaat praktis**

#### **1.5.2.1. Peneliti**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti tentang kesejahteraan psikologis dan hubungannya dengan *religiusitas* dan rasa syukur pada para siswa SMA Methodist 7 Medan.

#### **1.5.2.2. Guru**

Diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi tolak ukur guru dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, yaitu dengan cara membantu siswa dalam meningkatkan *religiusitas* dan rasa syukur melalui proses belajar mengajar.

### 1.5.2.3. Kepala Sekolah

Penelitian ini juga dapat menjadi acuan kepala sekolah untuk membuat program pendidikan di sekolah yang berhubungan untuk meningkatkan *religiusitas* dan rasa syukur siswa sehingga siswa dapat sejahtera dan merasa bahagia.



## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Kesejahteraan Psikologis

#### 2.1.1. Pengertian Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan yang ingin dimiliki setiap individu yaitu tentang rasa bahagia dalam hidupnya. Kesejahteraan psikologis merupakan variabel dependent yang ingin diteliti dan dihubungkan dengan *religiusitas* dan bersyukur. Oleh sebab itu, perlu diketahuinya tentang pengertian kesejahteraan psikologis menurut para ahli sehingga nantinya akan dapat menarik kesimpulan tentang kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) terdiri dari dua kata yaitu *psychological* yang berarti sesuatu yang menjadi ciri individu seperti, sikap dan *well-being* yang berarti keadaan kebahagiaan dan kepuasan, dengan tingkat penderitaan yang rendah (APA, 2015;859&1154). Kesejahteraan psikologis sebagai kebahagiaan (*happiness*), bahwa kebahagiaan adalah hasil kesejahteraan psikologis yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia (Bradburn, 1969;11). Kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (Ryff, 1989; 1070). Kesejahteraan psikologis merujuk kepada segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari sehingga dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang

dimulai dari kondisi mental negatif kepada kondisi mental yang positif. Kebahagiaan atau kesejahteraan berhubungan dengan hedonis, emosional, dan mempengaruhi baik positif dan negatif (Sirgy,2012;26). Hedonis adalah suatu kecenderungan berperilaku yang berorientasi pada kesenangan yang mementingkan keinginan daripada kebutuhan (Setyawati,2018;46). Berdasarkan konsepsi hedonis, individu adalah hakim kebahagiaan dan kepuasan bagi hidupnya sendiri (Maddux,2018;7).

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya dengan berkelanjutan (Akhtar & Boniwell, 2010;9). Kesejahteraan psikologis bersifat subjektif yang berarti hal berbeda untuk orang yang berbeda (Wells,2010;1). Kesejahteraan psikologis adalah emosi positif yang dirasakan individu terkait dengan pemenuhan kebutuhan dan fungsi diri dengan positif (Majorsy dkk; 59). Penelitian terdahulu mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memacu permasalahan, mampu melalui periode sulit dengan mengandalkan kemampuan yang ada dan menjalankan fungsi psikologi positif sehingga merasakan sejahtera dalam dirinya (Wahyuningtiyas,2016;79).

Berdasarkan pengertian (APA, 2015; Bradburn, 1969; Sirgy, 2012; Maddux, 2018; Setyawati, 2018; Akhtar & Boniwell, 2010; Wells, 2010, Majorsy, dan Wahyuningtiyas,2016) dapat ditemukan bahwa Kesejahteraan psikologis adalah

bentuk perilaku positif seseorang yang berasal dari dalam diri individu karena individu dapat menerima dirinya dan keadaan sehingga merasakan kebahagiaan. Jika dikaitkan dengan siswa, maka kesejahteraan psikologis siswa adalah suatu keadaan dimana siswa memiliki tujuan dalam hidupnya seperti cita-cita, memiliki potensi-potensi, berhubungan baik dengan teman sekolah dan rumah, bertanggung jawab dengan tugas, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya dengan cara mengikuti ekstrakurikuler sehingga membuat siswa merasakan bahagia dan sejahtera.

### **2.1.2. Aspek Kesejahteraan psikologis**

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan bahagia individu sehingga menimbulkan perilaku yang positif dalam hidup. Jika ingin mengetahui individu sejahtera psikologisnya maka dapat menggunakan aspek-aspek atau dimensi dari para ahli sebagai tolak ukur. Adapun aspek kesejahteraan psikologis terdiri atas enam aspek, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi (Ryff & Singer ,2008;21).

#### **1) Penerimaan diri (*self-acceptance*)**

Aspek ini didefinisikan sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental dan juga merupakan karakteristik utama dari individu yang mencapai aktualisasi diri yang berfungsi secara optimal dan dewasa. Aspek ini juga menekankan penerimaan diri seseorang terhadap masa lalu. Sehingga Orang yang memiliki

penerimaan diri yang baik akan dapat memiliki sifat positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek diri termasuk sifat baik dan buruk.

## 2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Aspek ini seringnya disebut aspek yang paling penting dari kesejahteraan psikologis. Penelitian terdahulu menekankan pentingnya menjalin hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain (Ryff & Singer, 2008;21). Hubungan positif dengan orang lain diartikan sebagai kemampuan untuk mencintai dilihat juga sebagai karakteristik utama dari kesehatan mental. Individu yang mempunyai tingkatan yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia.

## 3) Kemandirian (*autonomy*)

Aspek ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang sudah mencapai aktualisasi diri dideskripsikan sebagai orang yang menampilkan sikap otonomi (*autonomy*). Individu yang berfungsi secara lengkap ini juga dideskripsikan memiliki internal *locus of control* dalam mengevaluasi dirinya, maksudnya individu tersebut tidak meminta persetujuan dari orang lain namun

mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar-standar pribadinya. Individu yang memiliki tingkat otonomi yang baik maka individu tersebut akan mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan berperilaku dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi.

#### 4) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan seseorang memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Disamping itu merupakan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan suatu lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya, dapat didefinisikan sebagai salah satu karakteristik kesehatan mental. Penguasaan lingkungan yang baik dapat dilihat dari cara individu dapat mengambil keuntungan dari peluang-peluang yang ada di lingkungan. Individu juga mampu mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental.

#### 5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Aspek ini menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan atau arti hidup. Menekankan pentingnya keyakinan yang memberikan satu perasaan dan pemahaman yang jelas tentang tujuan dan arti kehidupan. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik akan memiliki target dan cita-cita dalam hidupnya serta

merasa bahwa kehidupan di saat ini dan masa lalu adalah bermakna, individu tersebut juga memegang teguh pada suatu kepercayaan tertentu yang dapat membuat hidupnya lebih berarti.

#### 6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Aspek ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Individu dalam berfungsi secara optimal secara psikologis harus berkembang, mengembangkan potensi-potensinya, untuk tumbuh dan maju. Pemanfaatan secara optimal seluruh bakat dan kapasitas yang dimiliki oleh individu merupakan hal yang penting dalam kesejahteraan psikologis. Individu yang terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru berarti individu tersebut akan terus berkembang bukan hanya mencari suatu titik yang diam di mana semua masalah terselesaikan. Individu yang mempunyai pertumbuhan diri yang baik (individu memiliki pertumbuhan diri yang baik dan memiliki perasaan yang terus berkembang) akan memiliki perasaan yang terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang terus berkembang, menyadari potensi-potensi yang dimiliki dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan perilakunya dalam waktu ke waktu.

Ada tiga aspek mengenai kebahagiaan atau kesejahteraan, kenikmatan atau kepuasan (Hurlock, 1980;19), antara lain :

#### 1) Sikap menerima (*acceptance*)



Sikap menerima orang lain dipengaruhi oleh sikap menerima diri yang timbul dari penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial yang baik.

## 2) Kasih sayang (*affection*)

Cinta atau kasih sayang merupakan hasil yang didapat dari sikap diterima oleh orang lain. Semakin diterima orang lain maka semakin banyak diharapkan cinta dan sayang.

## 3) Prestasi (*achievement*)

Prestasi berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Individu yang memiliki tujuan tinggi yang tidak terealisasi, maka akan menimbulkan kegagalan dan individu tersebut akan merasa tidak puas dan merasa tidak bahagia.

### 2.1.3. Teori Kesejahteraan psikologis

Teori-teori kesejahteraan psikologis dari perspektif psikologi klinis , yaitu :

#### 1) Teori Determinasi diri

Determinasi diri adalah kemampuan diri untuk mengidentifikasi dan mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dan penilaian individu terhadap dirinya (Field & Hoffman,1994;164). Determinasi diri adalah kemampuan individu dalam mengidentifikasi keinginan yang berhubungan dengan kompetensi, relasi, dan otonomi agar mencapai tujuan (Mamahit,2014;90). Determinasi diri adalah kemampuan individu dalam memilih dan menentukan tindakan yang akan dicapai (Wulandari et al,2020;177). Determinasi diri seorang mahasiswa terbentuk jika

mahasiswa memiliki keinginan, memiliki perencanaan dalam belajar serta ketertarikan dan keterlibatan mendalam terhadap tugas (Rozali,2014; 61). Ada 2 kelompok perilaku yang individu butuhkan agar merasa determinasi diri yaitu: perilaku seseorang yang mencari sebuah tantangan untuk dirinya dan perilaku seseorang dalam menaklukkan tantangan tersebut (Deci,1975;57).

## 2) Teori Aktualisasi

Aktualisasi digambarkan sebagai orang yang relatif spontan dalam berperilaku dan jauh lebih spontan dalam batin, pikiran, dan impuls (Maslow,1954;157) . Individu yang aktualisasi dapat menerima dirinya, sifat manusia, kehidupan sosial dan realita fisik (Maslow,1954;176). Aktualisasi ini dipelopori oleh Maslow sehingga kebutuhan-kebutuhan dasar yang dimiliki manusia dinamakan kebutuhan Maslow. Ada 5 kebutuhan Maslow yang harus dimiliki seseorang, yaitu:

Pertama, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan paling mendasar seseorang. Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan fisik seperti: makan dan minum (Maslow,1954;35).

Kedua, ketika kebutuhan fisiologis terpenuhi selanjutnya adalah kebutuhan akan keamanan. Ketika seseorang berada dalam tahap ini, keselamatan menjadi lebih penting daripada apapun, bahkan dari kebutuhan fisiologis yang sudah tercakup (Maslow,1954;39).

Ketiga, kebutuhan Maslow yang ketiga menyangkut persyaratan untuk menjadi bagian dari suatu kelompok, kasih sayang, dan cinta yang disebut dengan kebutuhan akan cinta dan kasih sayang (Maslow,1954;43).

Keempat, kebutuhan Maslow yang keempat adalah kebutuhan akan harga diri. Setiap orang membutuhkan pendapat positif tentang dirinya sendiri. Kebutuhan ini dapat diklasifikasikan menjadi dua sub-kelompok yaitu: keinginan untuk ketabahan, prestasi, kemandirian, dan kebebasan, di sisi lain keinginan untuk mendapatkan reputasi dan rasa hormat(Maslow,1954;45).

Kelima, kebutuhan terakhir adalah aktualisasi diri yang didefinisikan sebagai seseorang yang menyadari potensinya sudah berkembang sepenuhnya. Jika seseorang memiliki bakat untuk melakukan sesuatu, dia akan puas atau tidak senang jika dia tidak dapat sepenuhnya mengembangkan potensi dalam diri (Maslow,1954;46).

### **3) Teori Fully Functioning**

Berfungsi penuh (Fully Functioning) merujuk pada orang yang bisa hidup sepenuhnya dengan semua perasaan dan reaksi mereka sendiri. orang-orang ini mempercayai kemampuannya bukan karena sempurna, tetapi karena mereka dapat menerima konsekuensi dari tindakan mereka sendiri dan dapat memperbaikinya jika mereka menganggapnya tidak memuaskan. Mereka menerima fakta dan sepenuhnya terlibat dalam proses menjadi diri sendiri. orang-orang ini menjalani hidup sampai penuh dan sadar akan diri mereka sendiri melalui pengalaman.

Kehidupan berfungsi penuh apabila proses pergerakan yang sesuai dengan pilihan individu, dengan kata lain individu diberi kebebasan bergerak (Rogers, 2012;289). Ada beberapa ciri-ciri individu yang berfungsi sepenuhnya yaitu, individu yang terbuka artinya ia mendengar dirinya sendiri sehingga membuat dia terbuka terhadap rasa takut, rasa sakit, dan keputusan. Selanjutnya individu yang kreatif yang bisa menghasilkan ide baru karena keterbukaannya dengan dunia (Rogers,2012;290&299).

#### **2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan psikologis**

Kesejahteraan psikologis dapat meningkat atau berkurang karena beberapa faktor. Jadi, untuk bisa membuat kesejahteraan psikologis meningkat atau tetap maka harus mengetahui faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995; 724) terdiri dari :

- 1) Usia, yaitu peningkatan pada aspek usia yang semakin dewasa terjadi pada aspek penguasaan lingkungan, otonomi, penerimaan diri, hubungan positif. Sedangkan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan yang tajam pada setiap periode kehidupan usia dewasa.
- 2) Jenis kelamin yaitu wanita memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan pria. Dalam dimensi hubungan interpersonal dengan orang lain wanita memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan pria.

- 3) Tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik pula.
- 4) Status sosial ekonomi yaitu status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan diri. Individu dengan tingkat penghasilan tinggi, status menikah, dan mempunyai bersyukur tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.
- 5) Lingkungan pekerjaan, baik itu lingkungan kelompok kerja ataupun perusahaan menyebabkan timbulnya kebosanan pada karyawan, tidak hanya itu karakteristik dari pekerjaan (pekerjaan yang monoton, adanya perbedaan antara tugas dan kemampuan yang dimiliki, identitas tugas yang rendah, ketidakjelasan tugas, kurangnya otonomi dalam tugas yang diberikan, tidak adanya umpan balik, kelebihan beban kerja juga menimbulkan kebosanan pada karyawan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan (*well being*), kepuasan, dan kebahagiaan (Hurlock, 1980; 21) yaitu :

- 1) Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada tingkatan usai manapun dapat melakukan segala sesuatu yang ingin dilakukan.
- 2) Daya tarik fisik menyebabkan individu dapat diterima dan diakui masyarakat dan daya tarik fisik juga menjadi penyebab prestasi yang lebih besar.
- 3) Tingkat otonomi, bertambah besar otonomi yang dapat dicapai, bertambah besar kesempatan untuk merasa bahagia.

- 4) Kesempatan bersosialisasi, nilai sosial yang tinggi ditekankan pada popularitas, maka di tingkat usia apapun, orang akan merasa bahagia apabila individu mempunyai kesempatan untuk berhubungan sosial dengan orang lain.
- 5) Jenis pekerjaan dan status kerja, bertambah baik pekerjaan dan jabatan maka bertambah besar kepuasan yang ditimbulkan.
- 6) Kondisi kehidupan seperti pola dalam kehidupan yang memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman maupun tetangga maka kepuasan hidupnya meningkat.
- 7) Pemilik harta benda dalam hal ini bukan dalam arti memiliki harta benda dapat bahagia akan tetapi cara individu merasakan pemilikan harta benda tersebut.
- 8) Keseimbangan antara harapan dan pencapaian, apabila pencapaian sesuai dengan yang diharapkan maka akan sejahtera psikologisnya.
- 9) Penyesuaian emosional berarti individu mampu menyesuaikan diri dengan baik, mampu mengatur emosi positif dan negatifnya.
- 10) Sikap terhadap periode usia tertentu berarti individu yang berpengalaman dapat mempengaruhi perasaan bahagia.
- 11) Realisme dari konsep diri berarti individu yang yakin bahwa kemampuannya lebih besar dari sebenarnya akan merasa tidak bahagia apabila mereka gagal mencapai tujuannya.
- 12) Realisme terhadap konsep-konsep peran berarti individu merasa tidak bahagia jika memerankan yang tidak sesuai harapan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain: pekerjaan, pernikahan, anak-anak, pola asuh keluarga, kesehatan, fungsi fisik, serta kepercayaan dan emosi (Mirowsky dan Ross,2010;371-378). Kemudian penelitian terdahulu mendapatkan sebanyak 51,3% bersyukur mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Wicaksono & Susilawati, 2016;204).

Kesejahteraan psikologis berdasarkan teori determinasi adalah kemampuan diri untuk mengidentifikasi dan mencapai tujuan berdasarkan pengetahuan dan penilaian individu terhadap dirinya (Field & Hoffman,1994;164). Jika dikaitkan dengan siswa, maka kesejahteraan psikologis siswa adalah siswa mampu mencapai tujuannya sebagai pelajar seperti berhasil dalam akademik, pribadi dan sosial yang dapat digambarkan mealalui perilaku yaitu bersosialisasi secara positif dengan orang lain, menyelesaikan tugas sekolah, mandiri, dan memiliki cita-cita.

## **2.2. Religiusitas**

### **2.2.1. Pengertian *Religiusitas***

*Religiusitas* merupakan suatu keyakinan dalam diri individu yang berhubungan dengan sang pencipta. *Religiusitas* merupakan salah satu variabel yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini penting untuk mengetahui pengertian *religiusitas* menurut para ahli sehingga nantinya dapat ditarik kesimpulan tentang *religiusitas*.

*Religiusitas* adalah suatu keyakinan, kepercayaan, dan sikap-sikap atau upacara-upacara yang menghubungkan individu dengan sesuatu yang bersifat ketuhanan (Fitriani, 2016;33). *Religiusitas* adalah unsur perasaan dalam kesadaran

agama, yaitu perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan dari suatu tindakan atau perlakuan (Jalaluddin,2005;15)

Etimologi kuno menjelaskan, *religi* berasal dari bahasa Latin "*religio*" yang akar katanya adalah "*re*" dan "*ligare*" yang mempunyai arti mengikat kembali, hal ini berarti dalam *religi* terdapat aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipenuhi dan mempunyai fungsi untuk mengikat diri seseorang dalam hubungannya dengan sesama, alam dan Tuhan (Driyarkara, 1987;29). Lebih lanjut penelitian terdahulu mengemukakan *religiusitas* adalah seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan kaidah, seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya (Nashori, 2002). *Religiusitas* adalah tingkat keimanan agama seseorang yang tercerminkan dalam keyakinan, pengalaman dan tingkah laku yang menunjuk kepada aspek kualitas dari manusia yang beragama untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik (Putri,2012;3). *Religiusitas* lebih kepada keyakinan dan pembelajaran dalam aspek-aspek kehidupan (Peterson & Seligman,2004;600).

Berdasarkan pengertian (Shihab, 2006; Driyarkara, 1987; Nashori, 2002; Putri, 2012; Peterseon & Seligman, 2004) dapat ditemukan bahwa pengertian *religiusitas* adalah keimanan seseorang yang tercerminkan dalam keyakinan, pengalaman dan tingkah laku yang berkaitan dengan hubungannya dengan sesama, alam serta Tuhan. Jika dikaitkan dengan siswa, maka *religiusitas* siswa adalah suatu sikap siswa yang menggambarkan memiliki keyakinan, dan tingkah laku yang berkaitan dengan hubungan antar sesama, alam serta tuhan.



### 2.2.2. Dimensi-Dimensi *Religiusitas*

*Religiusitas* merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan dalam diri individu yang berkaitan dengan sang pencipta. Dalam hal ini, religisuitas dalam diri individu dapat dilihat menggunakan dimens-dimensi menurut ahli sebagai tolak ukur. *Religiusitas* ada lima macam dimensi, yakni dimensi keyakinan, praktek agama, penghayatan, pengetahuan, pengamalan dan konsekuensi (Glock dan Stark, 1965;173):

#### 1) Dimensi keyakinan (*the ideological dimension*)

Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut.

#### 2) Dimensi praktek agama (*the ritualistic dimension*)

Dimensi ritual yaitu aspek yang mengukur sejauh mana seseorang melaukan kewajiban ritualnya dalam agama yang dianut. Misalnya pergi ke tempat ibadah, berdoa, pribadi, berpuasa, dan lain-lain. Dimensi ritual ini merupakan perilaku keberagamaan yang berupa peribadatan yang berbentuk upacara keagamaan.

#### 3) Dimensi ihsan dan penghayatan (*the experiential dimension*)

Dimensi ihsan berkaitan dengan seberapa jauh seseorang merasa dekat dan dilihat oleh Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Dimensi ini mencakup pengalaman dan perasaan dekat dengan Allah, perasaan nikmat dalam menjalankan ibadah,dan perasaan syukur atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah dalam kehidupan mereka.

#### 4) Dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*)

Dimensi ini berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya. Dimensi ini mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi.

#### 5) Dimensi pengamalan dan konsekuensi (*the consequential dimension*)

Dimensi ini berkaitan dengan kegiatan pemeluk agama untuk merealisasikan ajaran-ajaran dan lebih mengarah pada hubungan manusia tersebut dengan sesamanya dalam kehidupan sehari-hari yang berlandaskan pada etika dan spiritualitas agama yang dianutnya. Pada hakekatnya, dimensi konsekuensi ini lebih dekat dengan aspek sosial. Yang meliputi ramah dan baik terhadap orang lain, menolong sesama, dan menjaga lingkungan.

Dimensi-dimensi *religiusitas* ada 11 bagian yaitu (Fetzer,1999;2):

##### 1) *Daily spiritual experiences*

Merupakan dimensi yang memandang dampak agama dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini *daily spiritual experiences* merupakan persepsi individu terhadap sesuatu yang berkaitan dengan hal yang transenden (Tuhan, sifat-Nya) dan persepsi interaksi dengan melibatkan transenden dalam kehidupan sehari-hari, sehingga *daily spiritual experiences* lebih kepada pengalaman dibandingkan kognitif

##### 2) *Meaning*

Konsep *Meaning* dalam hal *religiusitas* sebagaimana konsep *meaning* yang dijelaskan oleh Fiktor Vrankl yang biasa disebut dengan istilah kebermaknaan hidup. Seseorang yang hidupnya dilandasi dengan agama akan merasa bahwa dirinya mempunyai tanggung jawab untuk menjadi orang yang bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain, dan berharga di hadapan Tuhannya.

### 3) *Values*

Aspek ini menilai sejauh mana perilaku individu mencerminkan ekspresi normatif atau keimanan agamanya sebagai nilai tertinggi. Dengan kata lain, konsep *values* yang dimaksud adalah pengaruh keimanan terhadap nilai-nilai kehidupan. Nilai-nilai tersebut mengajarkan tentang nilai agama yang mendasarinya untuk saling menolong, melindungi dan sebagainya.

### 4) *Beliefs*

*Beliefs* merupakan keyakinan akan konsep-konsep yang dibawa oleh suatu agama keyakinan yang diucapkan dengan lisan, dihayati dengan hati, dan diamalkan dengan perilaku

### 5) *Forgiveness*

Pada dimensi ini yang dimaksud dengan *forgiveness* adalah mengakui kesalahan yang sudah di perbuat, merasa telah diampuni dengan cara tidak melakukannya lagi, merasa dimaafkan oleh orang lain, mau memaafkan orang lain, dan memaafkan diri sendiri.

#### 6) *Private Religious Practices*

Merupakan perilaku beragama dalam praktik beragama yang meliputi ibadah, mempelajari kitab, dan kegiatan-kegiatan lain untuk meningkatkan *religiusitasnya*.

#### 7) *Religious/spiritual coping*

Merupakan *coping stres* dengan menggunakan pola dan metode *religious*. Bentuk *spiritual coping* diantaranya berdoa, beribadah untuk menghilangkan stress dan sebagainya.

#### 8) *Religious Support*

*Religious support* adalah aspek hubungan sosial antara individual dengan pemeluk agama sesamanya. *Religious support* juga dapat terjadi antara individual dengan kelompok/lembaga dalam agamanya

#### 9) *Commitment*

Konsep *commitment* adalah seberapa jauh individu mementingkan agamanya, komitmen, serta berkontribusi kepada agamanya. Komitmen dalam mementingkan agamanya dapat dimisalkan dengan kesungguhan individu untuk berusaha menerapkan keyakinan agama yang dianutnya ke dalam seluruh aspek kehidupan

#### 10) *Organizational religiousness*

*Religiousness* sinonim dari *religiusitas* yang berarti tingkat keimanan agama seseorang yang dicerminkan dalam keyakinan, pengalaman dan tingkah laku yang menunjuk kepada aspek kualitas dari manusia yang beragama untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik (Putri,2012;3) Konsep *Organizational religiousness* merupakan konsep yang mengukur seberapa jauh individu ikut serta

dalam organisasi keagamaan yang ada di masyarakat dan beraktifitas di dalamnya. Keaktifan seseorang untuk melibatkan dirinya dalam kegiatan organisasi keagamaan. Sedangkan yang termasuk ke dalam sikap terhadap organisasi keagamaan misalkan, seseorang merasa senang apabila mengikuti organisasi keagamaan bersama orang lain yang seagama.

#### 11) *Religious preference*

Konsep *Religious preference* yaitu memandang sejauh mana individu membuat pilihan dalam memilih agamanya dan memastikan pilihan agamanya tersebut, yang termasuk pandangan individu dalam memilih agamanya misalkan, merasa bangga ataupun nyaman atas agama yang dianutnya. Sedangkan yang termasuk ke dalam individu memastikan pilihan agamanya misalkan, dia merasa yakin bahwa agama yang dianutnya akan menyelamatkan kehidupannya kelak

Berdasarkan pemaparan mengenai *religiusitas* dapat ditemukan *religiusitas* adalah keyakinan yang ditunjukkan dengan tingkah laku dalam mengerjakan ajaran-ajaran agama, hal ini diukur dengan menggunakan dimensi-dimensi *religiusitas* meliputi dimensi keyakinan, dimensi praktek agama, dimensi ihsan dan penghayatan, dimensi pengetahuan agama, serta dimensi pengalaman dan konsekuensi. Jika dikaitkan dengan siswa, maka *religiusitas* siswa adalah keyakinan dalam diri siswa yang dapat dilihat dari siswa dapat mengikuti aturan-aturan yang sudah ditetapkan agama seperti mengerjakan ibadah, berbuat baik dengan sesama dan lingkungan, menjauhi larangan yang dibuat agama dan mengikuti pelajaran agama di sekolah.

## 2.3. Bersyukur

### 2.3.1. Pengertian Bersyukur

Bersyukur merupakan perasaan terimakasih individu atas semua yang berkaitan tentang hidupnya sehingga terlihat dari perilakunya sehari-hari terhadap sesuatu. Bersyukur juga menjadi variabel yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sehingga, penting untuk mengetahui pengertian bersyukur menurut para ahli yang nantinya akan ditarik kesimpulan tentang pengertian bersyukur.

Bersyukur (*Gratitude*) berasal dari bahasa latin, *gratia* yang berarti dukungan dan *gratus* yang berarti menyenangkan. Jadi Bersyukur memiliki arti bahwa segala hal harus dilakukan dengan kebaikan, murah hati, hadiah, keindahan berbagi serta menerima segala sesuatu dalam hidup (Emmons & Shelton, 2002;460). Bersyukur adalah perasaan yang seseorang rasakan ketika dia menganggap bahwa sesuatu yang baik telah terjadi kepadanya dan dia menyadari bahwa pihak lain bertanggungjawab atas kebaikan tersebut (Watkins, dkk, 2003; 432).

Bersyukur sebagai perasaan takjub, berterima kasih dan apresiasi untuk kehidupan, dan dapat diekspresikan terhadap orang lain ataupun sumber yang bukan manusia seperti : Tuhan, hewan dll (Emmons dan Shelton, 2002; 460). Bersyukur adalah perasaan yang menyenangkan berupa rasa terima kasih ketika seseorang menerima bantuan dan kebaikan dari orang lain, walaupun hal tersebut terjadi bukan karena perilaku orang tersebut (McCullough et al, 2002;114). Bersyukur merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002;3).

Berdasarkan pengertian (Emmons & Shelton, 2002; Watkins,dkk, 2003; McCullough, dkk, 2002; Seligman, 2002) dapat ditemukan bersyukur adalah emosi positif berupa rasa terima kasih dan kebahagiaan yang dirasakan seseorang dan dapat diekspresikan terhadap orang lain ataupun sumber yang bukan manusia (Tuhan, hewan dll). Jika dikaitkan dengan siswa, maka bersyukur siswa adalah siswa memiliki perilaku yang mencerminkan bahwa siswa memiliki rasa syukur yaitu dengan mengucapkan terimakasih kepada orang lain, bersyukur atas pemberian orang lain dan bantu dari orang lain, dan merasa cukup dengan yang dimiliki siswa.

### 2.3.2. Aspek-Aspek Bersyukur

Bersyukur merupakan perasaan terimakasih atas semua hal yang berkaitan dengan hidup individu. Individu dapat terlihat bersyukur atau tidak dapat diukur dengan menggunakan skala yang tersusun dari aspek-aspek menurut ahli. Aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, *density* (McCullough et al, 2002;113):

- 1) *Intensity*, seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih bersyukur.
- 2) *Frequency*, seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.
- 3) *Span*, maksudnya adalah dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dll.

- 4) *Density*, maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuat bersyukur, termasuk orangtua, teman, keluarga, dll.

Penelitian terdahulu merangkum beberapa komponen bersyukur menjadi 3 komponen yang akan digunakan dalam penyusunan alat ukur bersyukur, yaitu memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif (Listiyandini et al, 2015; 478)

- 1) Memiliki rasa apresiasi.

Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu.

- 2) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki.

Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalaninya.

- 3) Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif

Kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur. Ketiga hal ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap



apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

Berdasarkan pemaparan tentang bersyukur maka digunakan aspek dari Fitzgerald dan Watkins merangkum komponen bersyukur menjadi tiga sebagai alat untuk mengukur bersyukur (Listiyandini et al, 2015;478). Ketiga komponen berikut akan digunakan dalam penyusunan alat ukur bersyukur, yaitu memiliki rasa apresiasi, Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif.

Bersyukur adalah perasaan yang seseorang rasakan ketika dia menganggap bahwa sesuatu yang baik telah terjadi kepadanya dan dia menyadari bahwa pihak lain bertanggung jawab atas kebaikan tersebut. Siswa yang merasa bersyukur dapat ditunjukkan dengan perbuatan yaitu mengucapkan terimakasih, sopan terhadap orang lain, bersyukur atas sesuatu yang dialami, sesuai dengan aspek-aspek bersyukur seperti memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif.

#### **2.4. Hubungan *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis**

*Religiusitas* dapat menunjang kesejahteraan psikologis, jika *religiusitas* tinggi atau rendah maka kesejahteraan psikologis akan tinggi atau rendah juga (Fitriani, 2016;22). Individu yang telah mencapai Kesejahteraan psikologis yang baik tampak dalam bagaimana seseorang mampu menerima dirinya, baik masa lalu, saat ini dan masa depannya serta selalu berserah kepada Yang Maha tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dengan judul “Pengaruh *Religiusitas* dan Kontrol Diri terhadap Kesejahteraan psikologis Siswa MTS Negeri Bantul Kota”, diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antar *religiusitas* dan kontrol diri terhadap kesejahteraan psikologis baik secara parsial maupun simultan (Aprianto, 2017;133)

## **2.5. Hubungan antara bersyukur dengan kesejahteraan psikologis**

Bersyukur menjadi kekuatan yang paling penting untuk mencapai kehidupan yang lebih baik sehingga memiliki maksud dan tujuan dalam hidup juga tidak terlepas dari adanya rasa bersyukur untuk kehidupan yang sedang dijalani (Watkins, dkk, 2003; 432). Salah satu kekuatan diri yang positif yang memberikan keuntungan bagi diri individu adalah bersyukur (Park et al, 2004; 605). Dengan adanya rasa syukur mampu membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki perasaan bahwa diri itu tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi pada dirinya, melakukan perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu. Individu yang bersyukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain, dengan begitu relasi dengan orang lainpun dapat berlangsung dengan baik karena seseorang dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki rasa hangat dengan orang lain, mempercayai hubungan dengan orang lain, memiliki empati yang kuat, mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan (Watkins, 2003;433).

Hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara bersyukur dan kesejahteraan

psikologis pada mahasiswa (Putri,2012;43). Sesuai dengan sebelumnya, penelitian terdahulu ini juga menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara bersyukur dan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak tunagrahita di mana  $r = 0,322$  dan  $r^2 = 0,10368$  dengan nilai signifikansi  $0,011$  ( $p < 0,05$ ) (Ratnayanti dan Wahyuningrum,2016;61). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita dan semakin rendah bersyukur maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita.

## 2.6. Hubungan *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis

Penelitian terdahulu membuktikan melalui uji analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji-t dalam teknik analisis regresi berganda diketahui bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan secara signifikan dan positif dengan *religiusitas* yang dapat dilihat dari nilai p signifikansi sebesar  $0,000$  ( $< 0,05$ ) (Anggreini,2011;37).

Bagi jiwa yang sedang gelisah, agama juga akan memberi jalan dan siraman penenang hati. Pada salah satu dimensi *religiusitas* (konsekuensial) dijelaskan bahwa dimensi ini berkaitan dengan lingkungan sekitar, seperti suka menolong, bekerjasama, berlaku jujur, dan pemaaf. Dengan *religiusitas* yang tinggi maka akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Dengan kata lain *religiusitas* memberikan bimbingan hidup dari yang sekecil-kecilnya sampai pada yang sebesar-besarnya, mulai dari hidup pribadi, keluarga, sekolah, masyarakat dan hubungan dengan Tuhan.

Berdasarkan uraian di atas dan telah dibuktikan oleh adanya penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwasanya ada hubungan yang positif antara *religiusitas* seseorang dengan kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain seseorang yang mempunyai *religiusitas* yang tinggi maka akan berdampak kepada tingkat kesejahteraan psikologis orang tersebut.

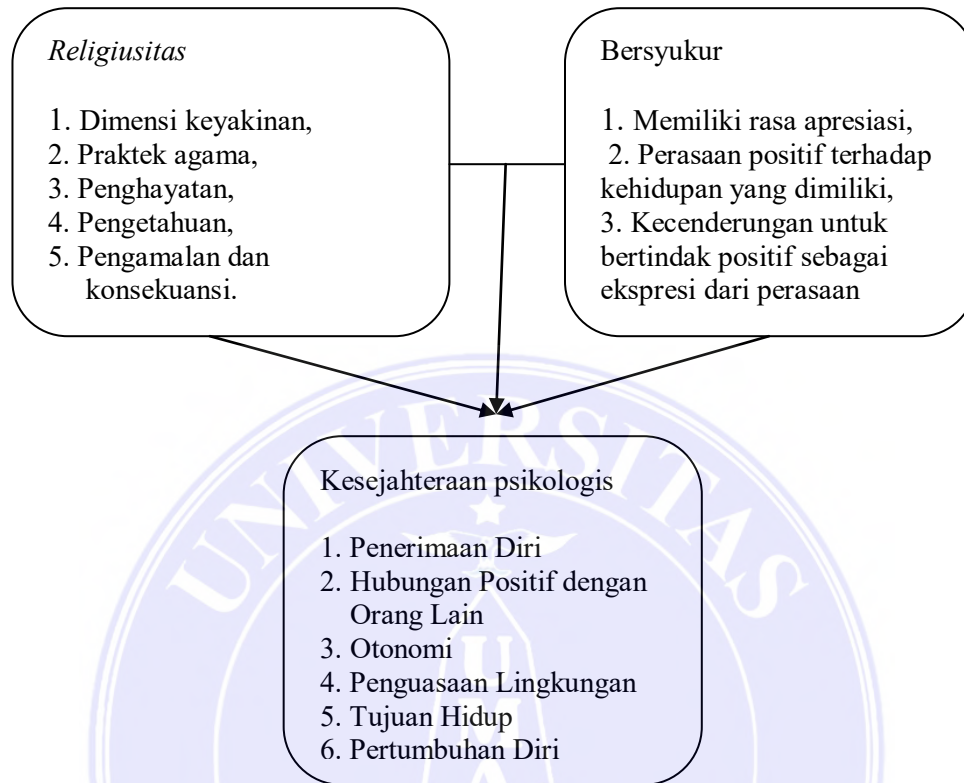
## 2.7. Kerangka konseptual

Pada bagian *religiusitas*, siswa dapat dikatakan religius ketika mereka mengikuti ajaran-ajaran agama yang dianutnya berkaitan praktek agama, penghayatan, keyakinan, pengetahuan, pengalaman dan konsekuensi. Praktek agama merupakan ritual yang dilakukan siswa sesuai agama yang dianut seperti mengikuti kegiatan rohani, berdoa, hal ini berkaitan dengan penerimaan diri karena penerimaan diri yang baik akan mencerminkan sifat positif dan perilaku positif, sehingga melakukan praktek agama dengan baik berkaitan dengan penerimaan diri. Kemudian, pengalaman dan konsekuensi mengarah pada hubungan siswa dengan sesama dalam kehidupan sehari-hari yang berlandaskan pada etika seperti menjaga lingkungan, menjaga kebersihan kelas, menolong orang lain, hal ini berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain. Selanjutnya, pengetahuan agama meliputi mengikuti pelajaran agama dan pelajaran di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan sehingga berkaitan dengan tujuan hidup dan pertumbuhan diri.

Pada bagian bersyukur, siswa dapat dikatakan bersyukur ketika mereka dapat merasakan atau menganggap bahwa sesuatu telah terjadi kepadanya dan menyadari pihak lain bertanggungjawab atas kebaikan tersebut. Bersyukur dapat dilihat ketika

siswa memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif. Memiliki rasa apresiasi merupakan sikap positif siswa yaitu merawat barang dengan baik, mengucapkan terimakasih ketika orang membantunya, sopan terhadap orang lain, memuji teman, ramah sehingga sikap positif tersebut berkaitan dengan memiliki hubungan baik dengan orang lain. Kemudian, bertindak positif yaitu siswa mengikuti aturan sekolah, belajar dengan giat sehingga perilaku tersebut berkaitan dengan tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Selanjutnya, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki yaitu dengan siswa mensyukuri nilai yang didapat, memperbaiki kesalahan pada tugas berkaitan dengan penerimaan diri.

*Religiusitas* dan rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Siswa yang mengikuti ajaran-ajaran agama dan mengerjakan kewajiban sebagai individu yang beragama dan selalu bersyukur atas semua yang terjadi dalam hidup siswa maka siswa menjadi sejahtera psikologisnya.



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

## 2.8. Hipotesis

Penelitian ini menetapkan hipotesis menjadi dua, yaitu H1 dan Ho sebagai berikut:

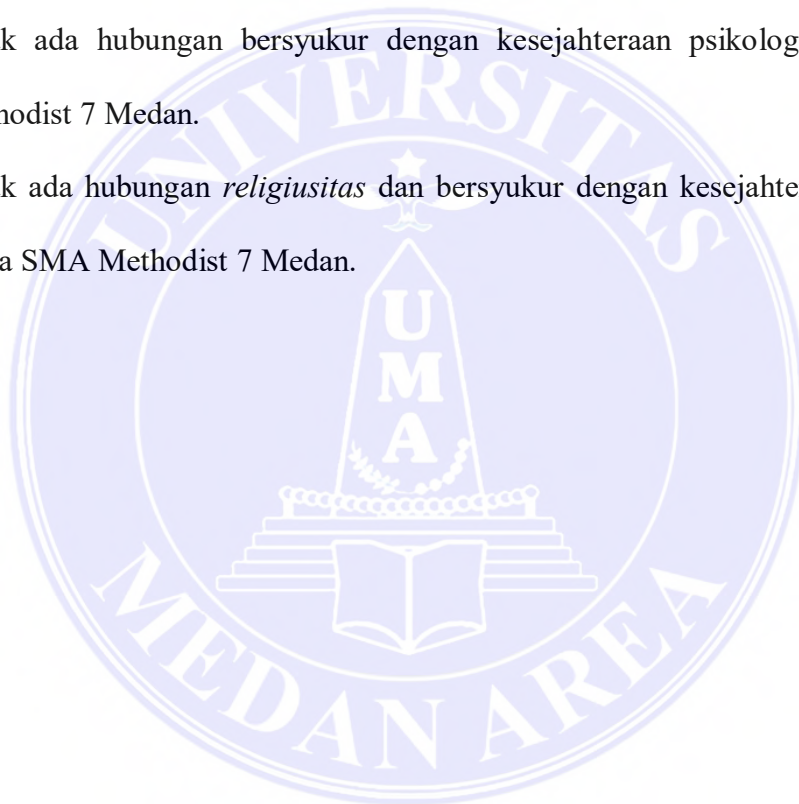
### 2.8.1. H1

- 1) Ada hubungan *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.
- 2) Ada hubungan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.

- 3) Ada hubungan *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.

### 2.8.2. Ho

- 1) Tidak ada hubungan *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.
- 2) Tidak ada hubungan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.
- 3) Tidak ada hubungan *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Methodist 7 Medan.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

Bab ini akan menjelaskan secara rinci tentang metode yang digunakan dalam melakukan penelitian. Adapun tahapannya, yaitu menentukan desain penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, mengidentifikasi variabel, membuat definisi operasional pada setiap variabel, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, teknik pengumpulan data, reliabilitas dan validitas alat ukur, prosedur penelitian, dan teknik analisis data. Adapun lebih lanjut akan dijelaskan sebagai berikut:

#### 3.1. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu suatu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal atau angka-angka. Rancangan penelitiannya adalah tentang hubungan antara *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas XII SMA Methodist 7 Medan.

#### 3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Methodist 7 Medan, yang berkedudukan di Jl. Madong Lubis No.7, Sidodadi, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara 20233. Penelitian ini dijadwalkan pada tanggal 25 Mei 2020.

#### 3.3. Identifikasi Variabel

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk



dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono dalam Melati, 2011;52). Dalam penelitian ini ditetapkan dua variabel yaitu:

1. Variabel terikat : Kesejahteraan psikologis
2. Variabel bebas : *Religiusitas*  
: Bersyukur

#### 3.4. Definisi Operasional Variabel

Terdapat dua variabel bebas (*independent variable*), yaitu *religiusitas* ( $X_1$ ) dan bersyukur ( $X_2$ ) dan satu variabel terikat (*dependent variable*), yaitu kesejahteraan psikologis ( $Y$ ) dalam penelitian ini.

##### 1. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis siswa adalah suatu keadaan dimana siswa memiliki tujuan dalam hidupnya seperti cita-cita, memiliki potensi-potensi, berhubungan baik dengan teman sekolah dan rumah, bertanggung jawab dengan tugas, serta berusaha mengembangkan dan mengeksplorasi dirinya dengan cara mengikuti ekstrakurikuler sehingga membuat siswa merasakan bahagia dan sejahtera. Kesejahteraan psikologis dapat diukur dengan menggunakan aspek-aspek yang terdiri dari: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi ( Ryff & Singer, 2008;21).

##### 2. *Religiusitas*

*Religiusitas* siswa adalah suatu sikap siswa yang menggambarkan memiliki keyakinan, dan tingkah laku yang berkaitan dengan hubungan antar sesama, alam

serta tuhan. *Religiusitas* diukur berdasarkan 5 dimensi keagamaan, yakni dimensi keyakinan, praktek agama, penghayatan, pengetahuan, pengamalan dan konsekuensi (Glock dan Stark,1965;173).

### 3. Bersyukur

Bersyukur siswa adalah siswa memiliki perilaku yang mencerminkan bahwa siswa memiliki rasa syukur yaitu dengan mengucapkan terimakasih kepada orang lain, bersyukur atas pemberian orang lain dan bantu dari orang lain, dan merasa cukup dengan yang dimiliki siswa. Penelitian terdahulu sudah merangkum komponen bersyukur menjadi tiga komponen yang akan digunakan dalam penyusunan alat ukur bersyukur, yaitu memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif (Listiyandini et al, 2015; 478).

### 3.5. Populasi dan Sampel

#### 3.5.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono dalam Mintarsih, 2015;71). Dalam penelitian ini populasi dikenakan generalisasinya adalah seluruh siswa kelas XI & XII di SMA Methodist 7 Medan yang berjumlah 180 siswa. Adapun rincian populasi dijelaskan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Jumlah populasi**

No.	Kelas		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	XI	IPA	15	35	50 siswa
		IPS	17	33	50 siswa
2	XII	IPA	11	27	38 siswa
		IPS	14	28	42 siswa
Jumlah			57	123	180 siswa

### 3.5.2. Sampel

Sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto dalam Mintarsih, 2015;72). Besar anggota sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar sampel yang digunakan yang diambil dari populasi dapat dipertanggung jawabkan. Sampel yang diambil akan menggambarkan keadaan di sekolah tersebut karena diambil seluruhnya. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI & XII di SMA Methodist 7 Medan yang berjumlah 180 siswa.

### 3.6. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik total sampling*, yaitu semua populasi menjadi anggota yang diamati sebagai sampel. Karena sampel yang besar cenderung memberikan atau lebih mendekati nilai sesungguhnya terhadap populasi atau dapat dikatakan semakin kecil pula kesalahan atau penyimpangan terhadap nilai populasi. Sehingga penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dimana seluruh populasi menjadi sampel yaitu sebesar 180 siswa.

### 3.7. Teknik pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian diperlukan suatu metode prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala adalah suatu prosedur pengambilan data yang merupakan suatu alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Azwar (2015) Metode skala mempunyai kebaikan-kebaikan dan alasan-alasan penggunaan berikut: 1). Pertanyaan disusun untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan subjek sendiri yang tidak disadari. 2). Skala yang digunakan untuk mengungkap suatu atribut tunggal. 3). Subjek tidak menyadari arah jawabannya yang sesungguhnya dari pertanyaan skala. Berkaitan dengan di atas, maka penelitian menggunakan:

Dalam penelitian ini, akan digunakan tiga macam skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala *religiusitas* dan skala bersyukur.

#### 1. Skala kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan enam aspek, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi (Ryff & Singer, 2008; 21).

#### 2. Skala *religiusitas*

*Religiusitas* diukur dengan menggunakan aspek-aspek yakni dimensi keyakinan, praktek agama, penghayatan, pengetahuan, pengamalan dan konsekuensi (Glock dan Stark, 1965; 173).

### 3. Skala bersyukur

Bersyukur diukur menggunakan tiga aspek yaitu memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif (Listiyandini, dkk. 2015;478).

Ketiga jenis skala dalam penelitian ini menggunakan Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S).tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap butir pernyataan yang disusun dibuat dalam bentuk favourable dan unfavourable. Penilaian butir favourable bergerak dari nilai empat untuk jawaban “SS”, nilai dua untuk jawaban ”S”, nilai tiga untuk jawaban “TS” dan nilai satu untuk jawaban “STS”.

#### **3.8. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur**

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar dalam Mintarsih 2015; 82). Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. Baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, diuraikan sebagai berikut:

##### **3.8.1. Validitas Alat Ukur**

Kesahihan atau validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan

dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar dalam Mintarsih,2015;82).

Validitas berasal dari kata “*validity*“ yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar dalam Mintarsih,2015;82). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut.

Validitas isi menunjukkan sejauh mana *item-item* yang dilihat dari isinya dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat professional (*professional judgement*) dalam proses telaah soal sehingga *item-item* yang telah dikembangkan memang mengukur (*representatif*) bagi apa yang dimaksudkan untuk diukur (Suryabrata, 2000).

Selain itu analisis validitas yang digunakan adalah dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* atau yang disebut dengan r-hitung. Kemudian nilai r-hitung dibandingkan dengan nilai r-tabel. Dengan asumsi jika nilai r-hitung  $>$  r-tabel, maka aitem valid, tetapi jika nilai r-hitung  $<$  r-tabel maka aitem tidak valid atau gugur. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* diperoleh dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the social Sciences*) Versi 26.00 for Windows.

Kemudian interpretasi untuk mengetahui besarnya koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel berikut (Arikunto, 2009; 164).

**Tabel 2. Interpretasi Nilai Korelasi**

Besarnya Nilai	Interpretasi
Antara 0,700 - 1,00	Sangat tinggi
Antara 0,600 - 0,500	Tinggi
Antara 0,500 - 0,400	Agak tinggi
Antara 0,400 - 0,300	Sedang
Antara 0,300 - 0,200	Agak tidak tinggi
Antara 0,200 - 0,100	Tidak Tinggi
Antara 0,100 - 0,000	Sangat Tidak Tinggi

Sumber: Suharsimi Arikunto (2009:164)

### 3.8.2. Reliabilitas Alat Ukur

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten (Sugiyono dalam Mintarsih, 2015;84). Pada prinsipnya, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya memberi hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama. Relatif sama berarti tetap ada toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel.

Uji reliabilitas skala penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, di mana tes dikenakan sekali saja pada sekelompok subyek. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 menandakan

semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas yang dimiliki. Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach* (Arikunto dalam Mintarsih, 2015;85).

### 3.9. Prosedur Penelitian

#### 3.9.1. Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan)

Tahap pra-lapangan dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian:

a. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian

Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian ini dan teori yang mendukung dalam penelitian ini.

b. Membuat Proposal

Dalam proposal terdapat bab 1 sampai bab 3, pada bab 1 berisi latar belakang masalah dan penelitian terdahulu yang mendukung masalah. Bab 2 berisi teori-teori baik teori kesejahteraan psikologis, bersyukur dan *religiusitas*. Kemudian terakhir bab 3 yang berisi metode penelitian yang digunakan peneliti.

c. Menyiapkan skala

Agar pengambilan data berjalan dengan baik maka perlu dipersiapkan skala yang disusun berdasarkan teori yang ada, untuk selanjutnya hasil dari skala akan diukur dengan bantuan program *SPSS Versi 26.00 for Windows*.

d. Menghubungi pihak sekolah dan siswa.



Setelah peneliti mendapatkan sekolah yang dapat menerima dan siswa yang cukup maka akan dibicarakan untuk menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Apabila calon responden bersedia, peneliti kemudian menyepakati waktu untuk penyebaran skala yang telah ditentukan.

### 3.9.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap pra-lapangan dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pekerjaan lapangan

#### a. Menkonfirmasi ulang waktu dan lokasi pengisian skala

Sebelum pengisian skala dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini dilakukan sehari sebelum pengisian skala dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dengan keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan pengisian skala.

#### b. Proses pengumpulan data

Setelah responden terkumpul maka dilakukan pengambilan data dengan cara memberikan tiga skala kepada setiap responden.

#### c. Melakukan analisis data.

Setelah semua data telah selesai di isi, maka peneliti melanjutkannya dengan menganalisis data dengan bantuan program *SPSS Versi 26.00 for Windows*.

#### d. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran.

Berdasarkan data yang telah dianalisis maka peneliti harus mengambil kesimpulan berdasarkan data dan informasi yang diperoleh. Selanjutnya peneliti akan mengadakan diskusi mengenai hasil yang telah diperoleh dan membuat saran sesuai dengan kebutuhan yang harus diperoleh responden.

Tahap pelaksanaan penelitian bisa juga dilakukan dengan cara sebagai berikut (Wahidmurni, 2017; 13):

- a. Meminta siswa mengisi angket/skala
- b. Peneliti mengamati kegiatan atau biasa disebut observasi

### **3.10. Teknik Analisis Data**

Metode analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah data, menganalisa data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya, kemudian akan diperoleh suatu kesimpulan dari penelitian tersebut.

Penelitian ini berjeniskan penelitian kuantitatif, di mana prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah model korelasional (Neuman, 2013). Maksud korelasional dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan analisis statistik yang dibantu dengan program *SPSS Versi 26.00 for Windows*. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui *religiusitas* dan Bersyukur dengan Kesejahteraan psikologissiswa SMA Methodist 7 Medan adalah analisis korelasional. Peneliti menggunakan metode analisis korelasional karena metode ini dipandang tepat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *religiusitas* dan Bersyukur dengan Kesejahteraan psikologispada siswa SMA Methodist 7 Medan.

Kemudian untuk mengetahui arah hubungan antar variabel tersebut beserta angka besaran untuk menunjukkan seberapa besar mempengaruhi kemandirian. Menurut Sugiyono (2018) analisis regresi digunakan apabila peneliti ingin mengetahui bagaimana variabel terikat dapat diprediksikan melalui variabel bebas. Dampak dari penggunaan analisis regresi dapat digunakan untuk memutuskan apakah naik dan menurunnya variabel terikat dapat dilakukan melalui menaikkan dan menurunkan keadaan variabel bebas. Analisis regresi berganda didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal atau satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Asumsi yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis data dengan teknik analisis regresi berganda adalah:

1. Uji normalitas, digunakan untuk mengkaji apakah data sampel dari populasi mengikuti suatu distribusi normal statistik. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistic uji *Kolmogorov-Smirnov Goodness* (Ghozali dalam Melati,2011;60).
2. Uji linearitas, merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian (Riadi, 2016). Bila sig lebih kecil dari pada 0.050, berarti data yang diteliti berbentuk linear.
3. Selanjutnya dilakukan perhitungan mean hipotetik dan mean empirik dengan memperhatikan standar deviasi untuk mengetahui kategori setiap variable penelitian.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang dapat digunakan bagi para pihak terkait.

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan metode analisis regresi berganda, maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut :

- 1) Ada hubungan positif yang signifikan antara *religiusitas* dengan kesejahteraan psikologis sehingga semakin positif *religiusitas* maka semakin tinggi Kesejahteraan psikologis siswa kelas XII SMA Methodist 7 Medan, kontribusi *religiusitas* terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 37.6 %.
- 2) Ada hubungan positif yang signifikan antara bersyukur dengan kesejahteraan psikologis sehingga semakin tinggi bersyukur maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa kelas XII SMA Methodist 7 Medan, kontribusi bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 68.6 % .
- 3) Ada hubungan positif yang signifikan antara *religiusitas* dan bersyukur dengan kesejahteraan psikologis sehingga semakin tinggi *religiusitas* dan semakin positif bersyukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa kelas XII

SMA Methodist 7 Medan, kontribusi *religiusitas* dan bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 71.3 %.

## 5.2. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka diberikan beberapa saran :

Diharapkan kepala sekolah dapat membantu siswa dalam meningkatkan *religiusitas* dan bersyukur dengan cara membuat program pendidikan yang berhubungan dengan *religiusitas* dan melatih rasa syukur sehingga siswa sejahtera psikologisnya. Diharapkan guru dapat berpartisipasi dalam meningkatkan dan mempertahankan *religiusitas* dan bersyukur pada siswa sehingga siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Diharapkan sekolah dapat membuat kegiatan yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan *religiusitas* dan bersyukur, seperti membuat kegiatan jum'at ceria belajar agama dengan pola bermain. Kepada para peneliti berikutnya diharapkan untuk meneliti dengan kriteria sampel atau SMA yang berbeda, karena di SMA Methodist 7 Medan yang diketahui sekolah tersebut mengutamakan *religiusitas* menemukan bahwa *religiusitas* dan bersyukur berkontribusi tinggi dalam menciptakan kesejahteraan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). *Applying positive psychology to alcoholmisusing adolescents: A group intervention*. London: University of East London.
- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Anggreini, R. D. (2011). Hubungan antara *Religiusitas* dan Stress dengan Kesejahteraan psikologis pada Remaja Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*. 2 (1). 29-45.
- Aprianto, A. (2017). Pengaruh *religiusitas* dan kontrol diri terhadap Kesejahteraan psikologis siswa mts negeri Bantul kota. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
- Arikunto, S. (2009). *Metode Penelitian Ekonomi*. Jakarta: UI Press.
- Bradburn, N.M . (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: ALDINE.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic Motivation*. London : Plenum Press.
- Driyarkara. (1987). *Percikan Filsafat*. Jakarta: Lembaga Penunjang Pembangunan Nasional.
- Emmons, R.F., & Shelton, C.M. (2002). Gratitude and The Science of Positive Psychology. In *Handbook of positive psychology* (C. R. Snyder, & S. J. Lopez). Britania Raya: Oxford University Press.
- Fetzer, J.E. (1999). *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research*. Kalamazoo, MI : John E.Fetzer Institute.
- Field, S., Hoffman, A. (1994). Development of a Model for Self Determination. *Career Development for Exceptional Individuals*. 17. 159-169
- Fitriani, A. (2016). Peran *Religiusitas* Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being. *Jurnal Al-AdYan*. 11 (1). 1-24.
- Glock, C.Y. (1965). *Religion and Society in Tension*. California: Rand McNally.

- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga (ed.5).
- Jalaluddin. (2005). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- 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.
- Maddux, J.E. (2018). *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. New York .
- Majorsy, U., Ade, I. S., Elsyah, T.M., Mia, A., Nurul, Q. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Well-Being*.
- Mamahit, H. C. (2014) Hubungan Antara Determinasi Diri Dan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi*. 12. 90-100.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. Universal Container Corporation.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*. 82 (1). 112-127.
- Melati, I.I. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kinerja Pegawai. Skripsi. Semarang: Ekonomi Universitas Diponegoro.
- Mintarsih, A. S. (2015). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nashori, F. (2002). *Mengembangkan Kreativitas Dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Neuman, W. L. 2013. *Metodologi Penelitian Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Edisi 7*. Jakarta: Indeks
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(5). 603-619.
- Putri, F. A. (2012). Perbedaan Tingkat *Religiusitas* dan Sikap terhadap Seks Pranikah antara Pelajar yang Bersekolah di SMA umum dan SMA berbasis Agama. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 1. 1-9.

- Putri, F. O. (2012). Hubungan antara Bersyukur dan Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Riadi E. (2016). *Statistika penelitian, Analisis manual dan IBM SPSS*. CV Andi offset.
- Rogers, C.R. (2012). *On Becoming a Person (terj)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Rozali, Y.A. (2014). Hubungan Self Regulation Dengan Self Determination (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester Genap 2013/2014, IPK < 2.75, Fakultas Psikologi, Universitas X, Jakarta). *Junal Psikologi*. 12 (2). 61-66.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6). 1069-1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1996). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4). 719-727.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: *Meaning, Measurement, Psychotherapy Research*.
- \_\_\_\_\_. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9. 13-39.
- Seligman, M. E. (2002). Gratitude and The Science of Positive Psychology. In *Handbook of positive psychology* (C. R. Snyder, & S. J. Lopez). Britania Raya: Oxford University Press.
- Setyawati, A. (2018). Hubungan Kontrol Diri dan Orientasi Nilai Materialistis Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Shihab, M. Q. (2006). *Menabur Pesan Ilahi: Al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sirgy, M.J. (2012). *The Psychology of Quality of Life : Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. Virginia: Springer.
- Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.



- Wahyuningtiyas, D.T. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) Orangtua Dengan Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*) Di Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Bersyukur and happiness: development of a measure of Bersyukur, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality* . 31 (5). 431-452.
- Wells, I. (2010). *Psychological well-being*. Nova Science, Inc.
- Wicaksono, M.LH. & Susilawati, L.KP.A. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap Kesejahteraan psikologis pada remaja akhir anggota *islamic medical activists* fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(2). 196-208.
- Wulandari, A. P., Firman., & Solfema. (2020). Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok Dalam Peningkatan Determinasi Diri (Self Determination) Untuk Pencegahan Agresivitas Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*. 4 (1). 175-184.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Reliabilitas dan validitas

#### 1. Kesejahteraan psikologis

##### a. Pretest

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	36

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	77.23	242.530	-.333	.915
VAR00002	76.93	225.306	.462	.909
VAR00003	77.00	217.172	.636	.906
VAR00004	76.33	223.126	.551	.907
VAR00005	77.67	233.195	.244	.911
VAR00006	76.83	220.213	.645	.906
VAR00007	76.10	218.300	.651	.906
VAR00008	76.67	224.644	.436	.909
VAR00009	77.70	232.355	.263	.911
VAR00010	77.80	235.752	.069	.913
VAR00011	76.90	223.472	.460	.909

VAR00012	76.30	221.459	.545	.907
VAR00013	76.73	214.340	.711	.904
VAR00014	77.60	233.903	.203	.911
VAR00015	76.87	216.395	.770	.904
VAR00016	76.43	226.254	.408	.909
VAR00017	76.53	208.878	.739	.904
VAR00018	77.63	234.654	.159	.912
VAR00019	76.77	211.978	.705	.904
VAR00020	76.77	211.978	.705	.904
VAR00021	76.53	239.913	-.141	.914
VAR00022	76.93	225.306	.462	.909
VAR00023	77.00	217.172	.636	.906
VAR00024	77.60	234.662	.141	.912
VAR00025	76.30	222.493	.557	.907
VAR00026	76.83	220.213	.645	.906
VAR00027	77.67	237.126	.025	.913
VAR00028	76.67	224.644	.436	.909
VAR00029	76.77	222.461	.547	.907
VAR00030	77.67	236.506	.045	.913
VAR00031	76.90	223.472	.460	.909
VAR00032	76.30	221.459	.545	.907

VAR00033	77.30	236.631	.021	.914
VAR00034	76.20	218.234	.641	.906
VAR00035	76.87	216.395	.770	.904
VAR00036	77.33	238.920	-.085	.914

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
79.13	237.775	15.420	36

### b. Posttest

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	24

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	58.60	260.264	.704	.947
VAR00002	58.42	258.681	.763	.946
VAR00003	58.04	266.948	.548	.949
VAR00004	58.42	261.407	.738	.946
VAR00005	57.93	264.398	.668	.947

VAR00006	58.19	265.674	.543	.949
VAR00007	58.59	261.540	.644	.947
VAR00008	58.24	270.465	.470	.949
VAR00009	58.21	262.179	.683	.947
VAR00010	58.37	260.591	.726	.946
VAR00011	58.13	266.105	.597	.948
VAR00012	58.14	255.878	.728	.946
VAR00013	58.33	257.229	.711	.947
VAR00014	58.33	257.229	.711	.947
VAR00015	58.60	260.264	.704	.947
VAR00016	58.42	258.681	.763	.946
VAR00017	58.19	273.986	.346	.951
VAR00018	58.42	261.407	.738	.946
VAR00019	58.19	265.674	.543	.949
VAR00020	58.52	266.262	.640	.948
VAR00021	58.59	261.540	.644	.947
VAR00022	58.24	270.465	.470	.949
VAR00023	57.91	264.573	.670	.947
VAR00024	58.37	260.591	.726	.946

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
60.84	285.741	16.904	24

## 2. Religiusitas

### a. Pretest

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	40

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	89.93	398.547	.647	.944
VAR00002	90.60	402.800	.461	.945
VAR00003	90.67	394.920	.560	.944
VAR00004	91.00	419.793	-.040	.947
VAR00005	89.97	399.275	.548	.944
VAR00006	90.50	395.845	.647	.944
VAR00007	89.77	392.116	.685	.943

VAR00008	91.00	416.138	.123	.946
VAR00009	90.43	396.185	.627	.944
VAR00010	90.40	389.628	.815	.942
VAR00011	90.57	399.426	.485	.945
VAR00012	91.00	419.793	-.040	.947
VAR00013	90.40	385.628	.772	.942
VAR00014	89.87	392.533	.662	.943
VAR00015	90.53	389.016	.820	.942
VAR00016	91.17	422.213	-.145	.948
VAR00017	90.20	377.614	.806	.942
VAR00018	91.30	415.597	.140	.946
VAR00019	90.43	382.875	.751	.943
VAR00020	90.43	382.875	.751	.943
VAR00021	89.93	398.547	.647	.944
VAR00022	91.30	415.597	.140	.946
VAR00023	90.67	394.920	.560	.944
VAR00024	90.00	401.172	.510	.945
VAR00025	89.97	399.275	.548	.944
VAR00026	91.00	419.793	-.040	.947
VAR00027	89.77	392.116	.685	.943
VAR00028	90.33	402.713	.415	.945

VAR00029	90.43	396.185	.627	.944
VAR00030	91.00	416.138	.123	.946
VAR00031	90.57	399.426	.485	.945
VAR00032	89.97	398.309	.527	.944
VAR00033	90.40	385.628	.772	.942
VAR00034	91.00	419.793	-.040	.947
VAR00035	90.53	389.016	.820	.942
VAR00036	90.10	401.334	.487	.945
VAR00037	90.20	377.614	.806	.942
VAR00038	91.00	416.138	.123	.946
VAR00039	90.43	382.875	.751	.943
VAR00040	90.43	382.875	.751	.943

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
92.80	419.200	20.474	40

### b. Posttest

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	30



## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	68.66	456.350	.750	.962
VAR00002	69.39	464.721	.594	.963
VAR00003	69.23	462.694	.668	.963
VAR00004	68.97	473.871	.422	.964
VAR00005	69.23	462.012	.704	.963
VAR00006	68.77	461.909	.689	.963
VAR00007	69.31	466.886	.656	.963
VAR00008	69.09	459.020	.757	.962
VAR00009	69.42	464.457	.603	.963
VAR00010	69.02	458.178	.754	.962
VAR00011	68.73	459.660	.744	.962
VAR00012	69.17	459.931	.717	.962
VAR00013	68.97	449.156	.797	.962
VAR00014	69.17	453.395	.747	.962
VAR00015	69.17	453.395	.747	.962
VAR00016	68.71	454.723	.777	.962
VAR00017	69.24	460.507	.716	.962
VAR00018	68.83	466.173	.572	.963

VAR00019	69.00	473.620	.437	.964
VAR00020	68.78	461.746	.695	.963
VAR00021	68.97	462.396	.598	.963
VAR00022	69.32	467.704	.651	.963
VAR00023	69.42	464.424	.599	.963
VAR00024	69.06	474.053	.437	.964
VAR00025	69.02	458.726	.746	.962
VAR00026	69.13	460.764	.704	.962
VAR00027	68.94	466.164	.610	.963
VAR00028	68.98	449.351	.796	.962
VAR00029	69.16	454.225	.738	.962
VAR00030	69.16	454.225	.738	.962

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
71.45	492.886	22.201	30

#### 4. Bersyukur

##### a. Pretest

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	22

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	47.53	93.085	.590	.871
VAR00002	48.67	100.989	.121	.881
VAR00003	48.27	90.892	.531	.872
VAR00004	47.60	93.007	.539	.872
VAR00005	47.57	92.047	.579	.870
VAR00006	48.63	104.447	-.211	.887
VAR00007	47.37	89.757	.648	.868
VAR00008	47.93	93.789	.433	.875
VAR00009	48.90	100.921	.111	.882
VAR00010	48.00	88.069	.813	.863
VAR00011	48.17	93.592	.425	.875
VAR00012	47.57	91.082	.581	.870

VAR00013	48.00	87.172	.711	.865
VAR00014	48.93	103.168	-.079	.887
VAR00015	48.13	89.154	.732	.865
VAR00016	47.70	92.424	.553	.871
VAR00017	48.93	103.513	-.121	.885
VAR00018	47.57	92.668	.571	.871
VAR00019	48.03	85.551	.708	.865
VAR00020	48.03	85.551	.708	.865
VAR00021	48.67	100.989	.121	.881
VAR00022	48.20	95.131	.404	.876

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
50.40	102.524	10.125	22

### b. Posttest

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	16

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	37.11	117.172	.759	.918
VAR00002	37.66	118.082	.741	.919
VAR00003	37.27	120.554	.635	.921
VAR00004	37.41	124.590	.483	.925
VAR00005	37.19	119.607	.724	.919
VAR00006	37.40	121.828	.534	.924
VAR00007	37.54	119.244	.680	.920
VAR00008	37.81	119.998	.611	.922
VAR00009	37.46	124.339	.508	.925
VAR00010	37.41	119.003	.698	.920
VAR00011	37.57	119.018	.680	.920
VAR00012	37.35	120.743	.648	.921
VAR00013	37.39	126.765	.386	.928
VAR00014	37.55	116.394	.701	.920
VAR00015	37.57	116.392	.702	.920
VAR00016	37.82	118.989	.678	.920

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
39.97	136.055	11.664	16

### Lampiran 2. Normalitas

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kesejahteraan psikologis	180	60.84	16.904	25	92
<i>Religiusitas</i>	180	71.45	22.201	30	114
Bersyukur	180	39.97	11.664	16	61

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kesejahteraan psikologis	<i>Religiusitas</i>	Bersyukur
N		180	180	180
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	60.84	71.45	39.97
	Std. Deviation	16.904	22.201	11.664
Most Extreme Differences	Absolute	.075	.078	.070
	Positive	.075	.064	.070
	Negative	-.065	-.078	-.058
Test Statistic		.075	.078	.070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.085 <sup>c</sup>	.088 <sup>c</sup>	.080 <sup>c</sup>

### Lampiran 3. Linieritas

#### Y \* X1

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan psikologis * <i>Religiusitas</i>	Between Groups	(Combined)	42211.640	55	767.484	10.650	.000
		Linearity	19240.120	1	19240.120	266.985	.000
		Deviation from Linearity	22971.520	54	425.399	5.903	.000
	Within Groups		8936.004	124	72.065		
Total			51147.644	179			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan psikologis * <i>Religiusitas</i>	.613	.376	.908	.825

#### Y \* X2

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan psikologis *	Between Groups	(Combined)	42537.820	34	1251.112	21.070	.000

Bersyukur	Linearity	35077.889	1	35077.889	590.755	.000
	Deviation from Linearity	7459.931	33	226.059	3.807	.000
Within Groups		8609.825	145	59.378		
Total		51147.644	179			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan psikologis * Bersyukur	.828	.686	.912	.832

**Lampiran 4. korelasi**

**Correlations**

		Kesejahteraan Psikologis	Religiusitas	Bersyukur
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	1	.613**	.828**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	180	180	180
Religiusitas	Pearson Correlation	.613**	1	.577**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	180	180	180



Bersyukur	Pearson Correlation	.828**	.577**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	180	180	180

### Lampiran 5. Regresi

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Bersyukur, <i>Religiusitas</i> <sup>b</sup>		Enter

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.845 <sup>a</sup>	.713	.710	9.102

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	36484.882	2	18242.441	220.212	.000 <sup>b</sup>
	Residual	14662.762	177	82.840		
	Total	51147.644	179			

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	8.618	2.639		3.266	.000
	<i>Religiusitas</i>	.155	.038	.203	4.121	.000
	Bersyukur	1.030	.071	.711	14.428	.000

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	29.90	88.79	60.84	14.277	180
Residual	-10.587	54.682	.000	9.051	180
Std. Predicted Value	-2.168	1.957	.000	1.000	180
Std. Residual	-1.163	6.008	.000	.994	180