

**PENGARUH SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)
MUHAMMADIYAH 03 TANJUNG SARI MEDAN**

TESIS

OLEH

**DIDI SUPRIADI
NPM. 191804059**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 13/8/24

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)13/8/24

**PENGARUH SPIRITUALITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)
MUHAMMADIYAH 03 TANJUNG SARI MEDAN**

TESIS

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

OLEH

**DIDI SUPRIADI
NPM. 191804059**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

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 13/8/24

Access From (repository.uma.ac.id)13/8/24

UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Spiritualitas dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan

Nama : Didi Supriadi

NIM : 191804059

Menyetujui

Pembimbing I

Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

Pembimbing II

Prof. Hasanuddin, Ph.D

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Dr. Rahmi Eubis, M.Psi, Psikolog

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani, MS

Telah di uji pada Tanggal 15 September 2022

Nama : Didi Supriadi

NPM : 191804059

Panitia Penguji Tesis :

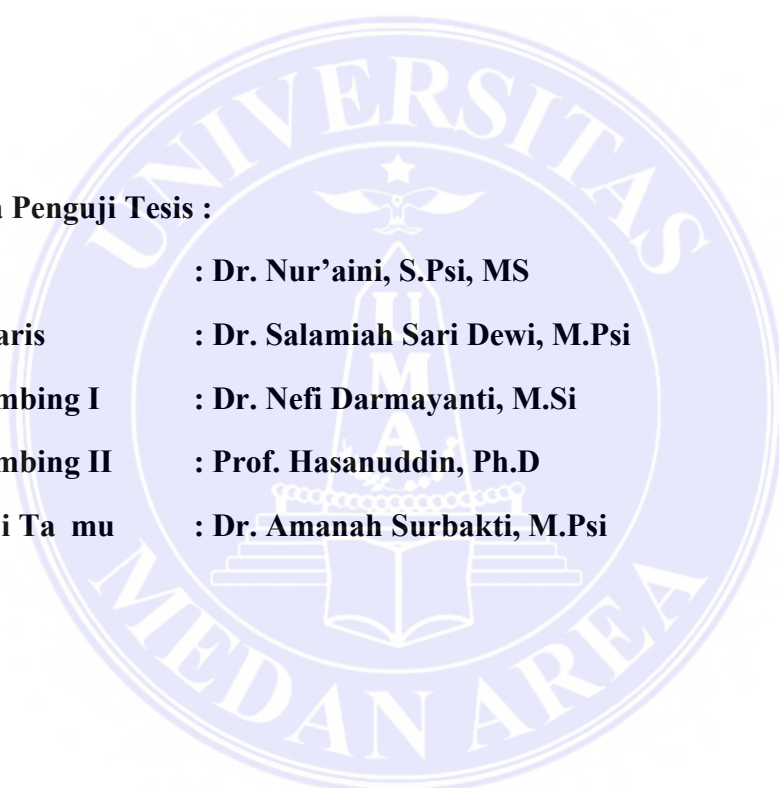
Ketua : Dr. Nur'aini, S.Psi, MS

Sekretaris : Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi

Pembimbing I : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si

Pembimbing II : Prof. Hasanuddin, Ph.D

Penguji Ta mu : Dr. Amanah Surbakti, M.Psi



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

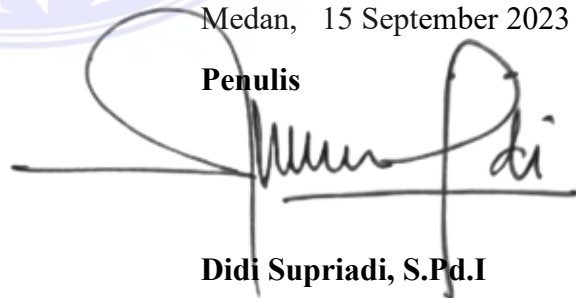
Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Didi Supriadi**
NPM : **191804059**
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Pascasarjana
Jenis karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul **"Pengaruh Spiritualitas dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan"**. beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 15 September 2023

Penulis



Didi Supriadi, S.Pd.I

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 atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



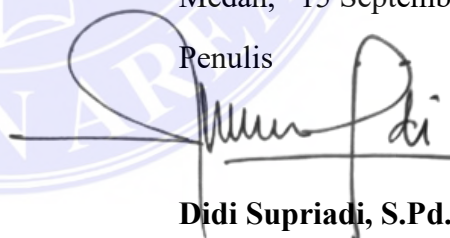
KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **"Pengaruh Spiritualitas dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan"**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

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 penyempurnaannya dalam upaya menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari Tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintah.

Medan, 15 September 2023

Penulis



Didi Supriadi, S.Pd.I

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur Penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh Spiritualitas dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan”**

Dalam penyusunan Tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan materil maupun dukungan moril dan membimbing (penulisan) dari berbagai pihak. Unutuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan kepada :

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Rusmana
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, MS
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog yang telah memberikan arahan dan semangat untuk menyelesaikan penelitian ini
4. Dr. Nefi Darmayanti, M.Si, sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan pada Saya sehingga penelitian ini bisa selesai
5. Prof. Hasanuddin, Ph.D, sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing ditengah kesibukan beliau yang sangat padat sehingga penelitian ini dapat selesai
6. Istriku Imawati, S.Pd yang selalu mendampingiku selama proses penyelesaian TESIS dan malaikat – malaikat kecilku anaku Afif Mudzakir

dan Afifah Talita Addien (ATA) yang mendukung dan terus mendorong supaya segera menyelesaikan siding S – 2 nya.

7. Para dosen Program Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan sehingga ilmu yang didapat bisa Saya aplikasikan pada penelitian saya
8. Pimpinan dan segenap Staf Administrasi Program Pascasarjana Psikologi serta Pustakawan Perpustakaan Magister Universitas Medan Area yang telah memberikan pelayanan terbaik dalam hal administrasi sehingga proses penyelesaian tesis ini dimudahkan.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Universitas Medan Area seangkatan 2019 yang tersayang. Terimakasih selama ini ada dalam hidup peneliti. Baik cita/cinta dan semangat kalian kalian jadi penyemangat bagi peneliti.
10. Siswa kelas IX Tahun ajaran 2021/2022 SMP Muhammdyah 03 Tanjung Sari Medan yang telah membantu mengisi kuesioner penelitian sehingga peneliti bisa menyelesaikan tesis ini.

Akhirnya, penulis mengucapkan terimakasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan tesis ini. Penulis berharap tesis ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan ilmu psikologi pendidikan.

ABSTRAK

Didi Supriadi. Pengaruh Spiritualitas dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologi pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan. Magister Psikologi Universitas Medan Area. 2023

Artikel bertujuan untuk menguji spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik analisa regresi berganda. Pengambilan sampel menggunakan clutser random sampling diperoleh sebanyak 131 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu, skala spiritualitas, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa (1) Ada pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan yang berarti baik tidaknya spiritualitas yang dimiliki siswa akan dapat meningkatkan atau menurunkan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh siswa sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan. (2) Ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP sekoalh SMP Muhammadiyah 3 Medan, akan dapat mempengaruhi kesejahteraanpsikologis yang dialami oleh siswa. (3) Ada pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan.

Kata kunci: Spiritualitas, Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis.

ABSTRACT

Didi Supriadi. The Effect of Spirituality and Social Support on Psychological Well-Being in Junior High School Students. Medan Area University. 2023

This article aims to examine spirituality and social support for psychological well-being in Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan Junior High School students. This study uses a quantitative approach with multiple regression analysis techniques. Sampling using cluster random sampling obtained as many as 131 students. Data collection techniques use tree scale, namely the scale of spirituality, social support, and psychological well-being. This study concluded that (1) There is an influence of spirituality on the psychological well-being of students at Muhammadiyah 3 Medan private Middle School, which means whether or not the spirituality possessed by students will be able to increase or decrease the psychological well-being experienced by students at Muhammadiyah 3 Medan private Middle school. (2) there is an effect of social support on the psychological well-being of Muhammadiyah 3 Medan Private Middle school students, in which there is a lot of social support for students of Muhammadiyah 3 Medan Private Middle School, will be able to affect the psychological well-being experienced by students. (3) There is an influence of spirituality and social support on the psychological well-being of Muhammadiyah 3 Medan Private Middle School students.

Keywords: Spirituality, Social Support, Psychological Well-being

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Ucapan Terimakasih.....	ii
Abstrak.....	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Gambar	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	10
1.3. Rumusan Masalah	11
1.4. Tujuan Penelitian	11
1.5. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis.....	12
2. Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1. Self Regulated Learning	13
2.1.1. <i>Pengertian Self Regulated Learning</i>	14
2.1.2 <i>Aspek Self Regulated Learning</i>	17
2.1.3 <i>Faktor Self Regulated Learning</i>	19
2.1.4. <i>Fase Self Regulated Learning</i>	30
2.1.5 <i>Strategi Self Regulated Learning</i>	34
2.2 Motivasi Belajar	37
2.2.1. Pengertian Motivasi	37
2.2.2. Pengertian Motivasi Belajar.....	38
2.2.3. Fungsi Motivasi Belajar	38
2.2.4. Faktor Motivasi Belajar.....	39

2.2.5. Jenis Motivasi Belajar	40
2.2.6. Aspek Motivasi Belajar.....	41
2.3 Dukungan Sosial Teman Sebaya	42
2.3.1. Pengertian Dukungan Sosial.....	42
2.3.2. Sumber Dukungan Sosial	43
2.3.3. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya	44
2.3.4. Bentuk Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	44
2.4 Pengaruh Motivasi Belajar dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Self Regulated Learning.....	46
2.4.1. Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Self Regulated Learning	46
2.4.2. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Self Regulated Learning	50
2.4.3. Pengaruh Motivasi Belajar dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Self Regulated Learning.....	52
2.5 Kerangka Konseptual	55
2.6. Hipotesis.....	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
3.1. Desain Penelitian	57
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	58
3.3. Identifikasi Variabel.....	57
3.4. Definisi Operasional.....	58
3.4.1 Definisi <i>Self Regulated Learning</i>	58
3.4.2 Definisi Motivasi Belajar	59
3.4.3 Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	59
3.4. Populasi dan Sampel	60
3.5. Teknik Pengambilan Sampel.....	61
3.6. Metode Pengumpulan Data.....	62
3.6.1. Skala <i>Self Regulated Learning</i>	62
3.6.2. Skala Motivasi Belajar	65

3.6.3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	65
3.7. Prosedur Penelitian	66
3.8. Teknik Analisa Data.....	67
3.8.1. Uji normalitas	68
3.8.2. Uji linearitas.....	68
3.8.3. Uji Hipotesis	68
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN.....	70
4.1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	70
4.2. Persiapan Penelitian	71
4.2.1 Persiapan Administrasi	71
4.2.2 Persiapan Alat Ukur	70
4.3. Pelaksanaan Penelitian	72
4.3.1 Hasil Uji Coba Validitas	73
4.3.2 Hasil Uji Coba Reliabilitas	75
4.4. Analisa Data dan Hasil Penelitian.....	76
4.4.1. Uji Asumsi Normalitas.....	76
4.4.2. Uji Asumsi Linieritas	77
4.4.3. Uji Hipotesis	78
4.5. Pembahasan.....	84
4.5.1 Pengaruh Motivasi Belajar terhadap <i>Self Regulated Learning</i>	84
4.5.2 Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap <i>Self Regulated Learning</i>	91
4.5.3 Pengaruh Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap <i>Self Regulated Learning</i>	99
4.6. Keterbatasan Penelitian.....	103
BAB V SIMPULAN dan SARAN	104

5.1 Simpulan.....	104
5.2 Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	107



DAFTAR TABEL

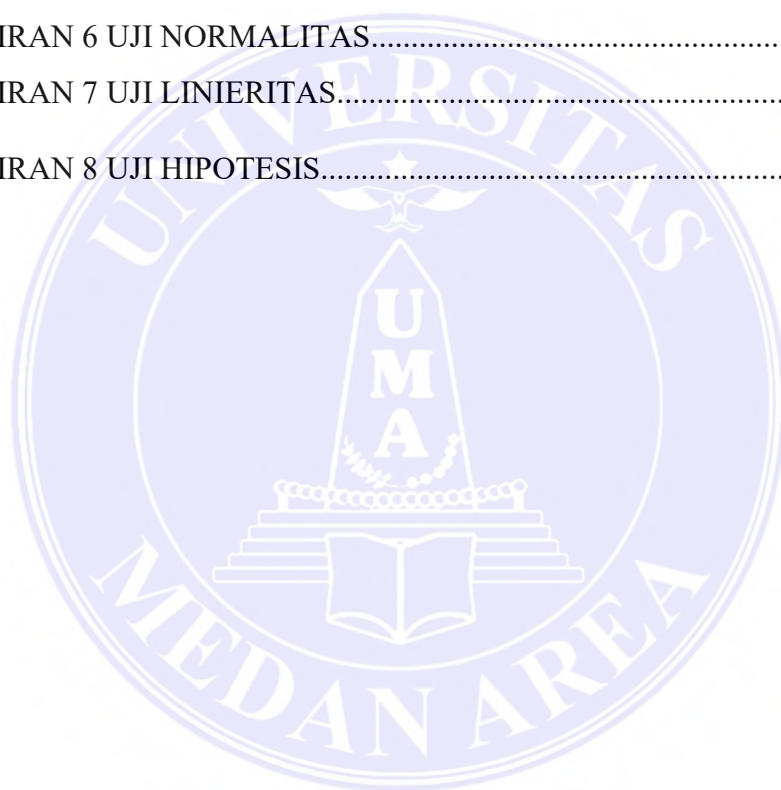
Tabel 3.1. Data Siswa SMA Muhammadiyah 02 Tanjung Sari Medan tahun ajaran 2021-2022	60
Tabel 3.2. 4 Jumlah Sampel siswa SMA Muhammadiyah 02 Tanjung Sari Medan tahun ajaran 2021-2022.....	62
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Regulated Learning</i>	62
Tabel 3.4 Bobot Penilaian Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	64
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Motivasi Belajar	64
Tabel 3.6 Bobot Penilaian Skala Motivasi Belajar	65
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Teman Sebaya.....	65
Tabel 3.8 Bobot Penilaian Skala Dukungan Teman Sebaya.....	66
Tabel 4.1 Distribusi Penyebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Saat Uji coba.....	73
Tabel 4.2 Distribusi Penyebaran Aitem Skala Motivasi Belajar Setelah Uji coba	74
Tabel 4.3 Distribusi Penyebaran Aitem Skala <i>Self Regulated Learning</i> Setelah Uji coba	75
Tabel 4.4 Tabel Hasil Uji Reliabilitas.....	75
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	77
Tabel 4.6 Rangkuman hasil perhitungan Uji lineritas hubungan.....	77
Tabel 4.7 Analisis Regresi Berganda	81
Tabel 4.8 Analisis Regresi Berganda Secara Bersama-sama.....	81
Tabel 4.9 Nilai Perhitungan Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 01. <i>Phase Structure and SubProsesses of Self Regulation</i>	31
Gambar 02. Kerangka Konseptual.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN.....	117
LAMPIRAN 2 Tabulasi data Skala Motivasi Belajar (X1).....	124
LAMPIRAN 3 Tabulasi data Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2).....	130
LAMPIRAN 4 Tabulasi data Skala <i>Self Regulated Learning</i> (Y).....	134
LAMPIRAN 5 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	139
LAMPIRAN 6 UJI NORMALITAS.....	145
LAMPIRAN 7 UJI LINIERITAS.....	146
LAMPIRAN 8 UJI HIPOTESIS.....	153



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis lebih dikenal sebagai kondisi psikologis individu yang merasakan hidupnya baik dan berfungsi normal. Keadaan kesejahteraan psikologis juga merupakan masa kritis selama perkembangan manusia di mana tujuan hidup, nilai, arah dan tujuan hidup diciptakan. Khusus remaja, kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai merasa puas dengan kehidupannya dan memahami berlimpahnya emosi positif terkait dengan fungsi akademis, keterampilan dan dukungan sosial, serta kesehatan fisik (Kahn, Taghdisi dan Noerjelyani, 2015, disitasi oleh Widyawati, 2022). Secara alamiah, pada periode remaja berada pada masa krisis karena mengalami banyak perubahan baik dari segi fisik maupun psikologis. Adanya perubahan pada aspek kehidupan seorang remaja dapat memberikan efek yang negatif pada kualitas hidup jika gagal mengelola perubahan dalam diri dan menyesuaikan diri (Fahmawati dkk, (2022).

Dogde dan Sanders (2012) memaparkan kesejahteraan psikologis merupakan keterkaitan antara komponen penerimaan diri terhadap apa yang dirasakan, baik positif maupun negatif, kemandirian, penguasaan lingkungan dalam kehidupan sosial, adanya kemampuan membangun hubungan baik antar sesama, adanya tujuan hidup yang hendak dicapai serta adanya kemauan untuk merealisasikan potensi diri. Lebih lanjut menurut Ryff dan Singer (2006) bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi individu yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai

manusia yang utuh. Kesejahteraan psikologis tidak hanya merupakan bagian dari kesehatan mental yang bersifat positif, tetapi lebih mengarah kepada kemampuan individu untuk dapat mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal, sebagai individu yang utuh baik secara fisik, emosional maupun psikologis. Dalam hal ini kesejahteraan psikologis remaja sebagaimana yang dipaparkan oleh Savage (disitasi oleh Khan, Taghdisi & Nourijelyani, 2015) lebih mengarah pada kemampuan untuk menikmati hidup dan merasakan emosi yang positif akan kehidupan yang dijalani, yang terwujud dalam fungsi akademik yang optimal, terampil secara sosial, sehat secara fisik, dan menciptakan serta mengarahkan diri untuk meraih cita-cita dan tujuan hidup.

Kesejahteraan psikologis dapat dirasakan setiap orang termasuk kalangan remaja yang terus mengalami perkembangan kematangan jiwa guna memenuhi tugas perkembangan masa remaja yang diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Hurlock, 2006). Namun pada kenyataan temuan Ryff et al (2008) adanya tingkat kesejahteraan psikologis pada setiap individu berbeda-beda, ada yang tinggi, sedang sampai rendah tergantung bagaimana memfungsikan berbagai aspek dalam dirinya secara optimal. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2016) menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis siswa (remaja) masih dalam kategori rendah dan sedang yakni SMK Muhammadiyah se- Malang 76% (kategori sedang). Persentase rendah terbesar yaitu pada aspek *Personal growth* yang berarti masih banyak siswa/remaja yang belum optimal dalam mengembangkan

potensi yang dimilikinya. Pada siswa kelas 7 MTs di Malang menunjukkan persentase kesejahteraan psikologis pada aspek kemandirian (*autonomy*) sebesar 24,9% yang masuk dalam kategori rendah dan pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*) sebesar 33,2% juga masuk dalam kategori rendah. Temuan lain oleh Fitri, Luawo dan Noor, (2017) pada 303 remaja laki-laki SMA se-Jakarta sebanyak 165 remaja memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah sebesar 54,45% dari aspek perkembangan pribadi dan sebanyak 47 remaja memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 15,51% termasuk aspek hubungan positif dengan orang lain. Lebih lanjut Ryff et all (2008) mendefinisikan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan mampu menerima diri apa adanya, mampu membangun hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan luar/eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya serta mampu merealisasikan dan mengembangkan potensinya secara *continue*.

Berdasarkan hasil temuan tersebut yang bertentangan dengan teori, peneliti tertarik melakukan *preliminary research* dengan *survey* terhadap kesejahteraan psikologis 100 orang remaja di salah satu sekolah swasta di Kota Medan yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan. *Survey* dilakukan secara luring dengan bantuan kuisisioner dan wawancara secara langsung oleh peneliti kepada beberapa siswa pada November 2022. Survei disusun berdasarkan enam dimensi

kesejahteraan psikologis yang dirumuskan oleh (Ryff, 1995) yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, hubungan positif, kemandirian, dan perkembangan diri.

Sebagai mana diketahui temuan peneliti menunjukkan adanya permasalahan kesejahteraan psikologis yang terjadi di sekolah tersebut. Jika dilihat berdasarkan setiap dimensi kesejahteraan psikologis, pada dimensi *Purpose in Life* (tujuan hidup sebanyak 35 orang) hal ini berarti remaja belum cukup memiliki tujuan dalam hidup, merasa belum berarti pada kehidupan sekarang dan masa lampau, kurang mempercayai tujuan hidup, kurang mempunyai tujuan untuk hidup yang jelas, kurang memiliki pemikiran terkait masa depan, Selanjutnya, dimensi *Personal Growth* (perkembangan diri sebanyak 15 orang) yang berarti merasa stagnan pada kemampun diri, kurang meningkatkan potensi diri, bosan dan tidak tertarik dengan hidup, merasa tidak mampu untuk membangun sikap dan perilaku yang baru, ketidakmampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan, kurang mampu dalam mengatur waktu dan belum memiliki kesadaran dan pengembangan potensi yang dimiliki. Selain itu, di dimensi *Self Acceptence* (penerimaan diri sebanyak 10 orang) yang berarti ada yang merasa kecewa dengan prestasi belajar saat ini dibandingkan semester lalu, dan ada yang merasa tidak puas dengan kondisi keluarga yang *broken home*. *Positive relation with others* (hubungan Positif dengan orang lain sebanyak 20 orang) yang berarti beberapa siswa kurang merasa nyaman dengan teman-temannya karena ada yang pernah di *bully* oleh temannya. Untuk dimensi *Autonomy*

(Kemandirian sebanyak 10 orang) juga terlihat siswa kurang mampu menentukan keputusan secara mandiri, kurang mampu mengatur kehidupannya dan kurang mampu mengevaluasi diri. Dimensi *Environmental Mastery* (Mampu mengontrol lingkungan eksternal sebanyak 10 orang) juga kurang mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya.

Berdasarkan temuan di atas, peneliti berfokus pada fungsi dan kekuatan positif pribadi remaja. Hal ini dikarenakan pada masa remaja sedang di masa sedang mencoba menafsirkan dan mengatur pengalaman mereka dengan mengidentifikasi aspek-aspek penting dari kehidupan pribadi dan sosial mereka, dan menemukan makna yang lebih dalam terhadap hidup mereka (Reker 2005 ; Kiang dan Fuligni 2010, disitasi oleh Hardjo dkk, 2020). Boyd dan Bee 2012; Dezutter et al. 2014 (disitasi oleh Hardjo dkk, 2020), menambahkan dimensi kehadiran dan pencarian dapat memainkan peran yang berbeda dalam kehidupan remaja seperti mereka secara aktif mencoba memperdalam pemahaman mereka tentang pentingnya dan tujuan dari diri mereka sendiri dan kehidupan mereka, yang secara khusus menafsirkan dan mengatur pengalaman mereka, meraih tujuan-tujuan penting, dan memahami dunia dan diri mereka sendiri.

Fase remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-anak menuju masa dewasa yang berciri khas adanya banyak perubahan yang terjadi dari fisik maupun psikis. Hall (disitasi oleh Diananda, 2018) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa-masa pergolakan yang penuh dengan konflik dimana

pikiran, perasaan, dan tindakan remaja mengalami fluktuasi yang cukup tinggi. Apabila seorang remaja gagal menjalankan tugas perkembangannya, maka pada tahap berikutnya akan menimbulkan masalah bagi dirinya. Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada remaja membuat cenderung labil dalam bertindak dan mengalami perubahan kondisi emosi yang cepat disaat tuntutan yang berasal dari dalam maupun di luar dirinya. Harapannya pada fase ini, remaja mampu mengelola dirinya dengan baik akan memiliki kualitas tindakan dan hidup yang baik. Sebaliknya, remaja yang kurang mampu mengelola dirinya dapat melakukan hal-hal yang negatif seperti melakukan pelanggaran atau kenakalan.

Menurut Ryff (Prabowo, 2016) kesehatan mental remaja dapat menjadi landasan bagi remaja dalam menghadapi masa krisis dan gejolak. Orang dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki perasaan sejahtera, puas dengan hidupnya, dan tidak menunjukkan gejala gangguan psikologis seperti cemas atau depresi (Ryff, 1995; Henn et al., 2016) dan mampu potensinya (Koydemir et al., 2020).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) 03 Muhammadiyah merupakan sekolah pengembangan pendidikan berbasis agama Islam pada siswa. Pada Tahun 1947 World Health Organization (WHO) memberikan batasan sehat terdiri dari 3 (tiga) aspek yaitu sehat fisik (organobiologi), sehat mental (psikologik/psikiatrik) dan sehat sosial. Pengertian ini berubah pada tahun 1984, batasan sehat tersebut sudah ditambah dengan aspek agama (spiritual), yang oleh American Psychiatric Assosiation (APA) dikenal dengan rumusan

“bio-psiko-sosio-spiritual”. Artikel yang pernah ditulis oleh Lisnawati dan Ifah (2018) mengatakan spiritualitas yang ada pada diri manusia merupakan dimensi yang paling besar dan mempengaruhi dorongan dalam diri seperti “ego/aku/nafs” semakin memudar. Spiritualitas sangatlah penting bagi manusia karena akan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Hal ini disebabkan tabir spiritualitas manusia mulai terbuka dan menyentuh kepekaan suatu kehidupan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menekankan pada faktor internal yaitu spiritualitas yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis individu dengan baik.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Lisnawati dan Ifah (2018) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis baik di lembaga pendidikan Pesantren maupun non Pesantren/MAN. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah spiritualitas maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian di MAN dapat diketahui bahwa spiritualitas memberikan sumbangan sebesar 63,1% terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa, dan sisanya sebesar 36,9% ditentukan oleh faktor lain. Disisi lain, pada hasil penelitian di pesantren diketahui bahwa spiritualitas memberikan sumbangan sebesar 55,1% terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa, dan sisanya sebesar 44,9% ditentukan oleh faktor lain.

Spiritualitas yang baik mampu memberikan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik pula. Hal ini sejalan dengan pendapat Coyte (disitasi

oleh Mujib, 2011) bahwa spiritualitas merupakan suatu petunjuk individu dalam memahami eksistensinya untuk mengarahkan dan memaknai kehidupannya. Pada kehidupan manusia, spiritualitas berhubungan pula dengan tujuan, pengetahuan, kebermaknaan, hubungan individu dengan lainnya, cinta, dan perasaan terhadap ke Illahian. Hal ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Angraeni & Cahyanti (2012) bahwa kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi kesehatan psikologis individu, dimana kesejahteraan psikologis merupakan sebuah konstruk dalam psikologi. Konstruk tersebut merupakan suatu kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, dan mengontrol lingkungan eksternal. Hal lain yang dapat berkembang di dalam individu yakni ia merasakan memiliki arti dalam hidup dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 03 Tanjung Sari memiliki penerapan budaya religius yang baik. Terdapat beberapa penerapan budaya religius yang di jalankan di sekolah ini, contohnya shalat zuhur berjama'ah, shalat dhuha dan gerakan infaq, pembiasaan ceramah singkat setelah sholat zhuhur, program tahfiz dan kegiatan membaca Al-Qur'an sebelum memulai pembelajaran. Tidak hanya kegiatan keagamaan saja, tetapi juga berprestasi di bidang Musabaqah Tilawatil Quran (MTQ) dan eksatrakurikuler beladiri tapak suci. Dari data tersebut, pada dasarnya secara aspek kognitif dan prestasi sudah mencapai target. Tetapi realitasnya beberapa siswa belum terbentuk karakter mulia sepenuhnya.

Hal ini terlihat dari sikap beberapa peserta didik ada yang kurang disiplin mengikuti peraturan sekolah seperti merokok dan melawan guru. Hal ini berakibat pada munculnya hubungan yang tidak positif antara murid dengan guru. Pelanggaran lain yang dilakukan oleh beberapa murid yakni ada siswa yang tidak disiplin seperti keluar masuk sekolah saat jam pelajaran berlangsung tanpa izin guru bidang studi di kelas, membolos setoran hapalan surat Al-Quran. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis pada beberapa siswa saat ini belum berkembang dengan baik yaitu kurangnya penguasaan lingkungan dan pengembangan pribadi, dalam hal ini berupa sikap spritualitas yang baik pada siswa. Peneliti berasumsi bahwa faktor spiritual yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis pada siswa belum sepenuhnya berkembang optimal.

Selain faktor internal yaitu spiritual di atas, Ryff & Keyes (1995) mengungkapkan bahwa salah faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja adalah dukungan sosial (Johnson & Johnson, 1991 (disitasi oleh Setyawati dkk, 2022). Sarafino (2011) menjelaskan aspek-aspek dukungan sosial diantaranya (1) dukungan emosional yang mencakup ungkapan empati dan peduli pada orang lain, (2) dukungan penghargaan yang mencakup ungkapan menghargai orang, (3) dukungan instrumental yaitu dukungan yang memberikan bantuan pada orang lain, (4) dukungan informasional yaitu pemberian nasihat, petunjuk, saran dan umpan balik. Pentingnya kesejahteraan psikologis seseorang dapat dilihat dari dukungan sosial dari orang sekitar mulai dari orang tua, teman dan lingkungan sekitar

sehingga seseorang akan merasa lebih diperhatikan dan dihargai. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang baik, maka akan memiliki kehidupan sosial yang baik Dukungan sosial yang tinggi diterima oleh remaja, maka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Sarafino, 2011). Dukungan sosial yang tinggi diterima oleh remaja, maka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Sebagaimana hasil penelitian oleh Hilman & Indrawati (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial terutama dukungan dari keluarga sangat berperan penting untuk membangun masa depan anak binaan lembaga permasyarakatan dengan cara memberikan dorongan untuk melakukan perbuatan positif sehingga nantinya terhindar dari permasalahan yang merugikan di masa depan. Studi lain yang dilakukan oleh Dinova (2016) menarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *psychological wellbeing* pada remaja di panti asuhan, dengan kontribusi efektif sebesar 47,5% dan koefisien korelasi sebesar 0,689. Uji signifikansi dalam penelitian sebesar $0,000 < 0,01$. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Dukungan juga tidak hanya didapat dari keluarga tetapi juga dari teman sebaya. Kaitan antara dukungan teman dengan kesejahteraan psikologis (kemandirian, penguasaan lingkungan, perkembangan diri, hubungan positif, tujuan hidup dan penerimaan diri) sangat signifikan dengan tingkat keamatan hubungan sedang sampai kuat. Siswa SMP yang lebih banyak waktu bersama

dan berinteraksi dengan temannya mendapatkan dukungan sebagai tempat untuk bercerita tentang perasaan atau masalah pribadi, memahami perasaan atau membantu masalah sekolah maupun di luar sekolah. Dukungan teman yang optimal akan memudahkan siswa dalam mengembangkan potensi diri dan meningkatkan dimensi penguasaan lingkungan, hubungan sosial yang positif dan penerimaan diri (Arfianto dkk, 2020).

Sumber dukungan sosial juga dapat berasal dari orang spesial. Orang spesial merupakan seseorang yang dianggap oleh individu penting dalam kehidupannya. Dukungan dari orang spesial yang dipersepsikan berupa bantuan ketika individu membutuhkan bantuan, kesediaan untuk diajak berbagi kegembiraan dan kesedihan, kepedulian dengan perasaan, menjadi seseorang yang dapat melindungi dan memberi kenyamanan. Orang spesial dianggap sebagai seseorang yang istimewa, lebih dari sekedar hubungan keluarga atau persahabatan. Kehadiran orang spesial dalam memberikan dukungan sosial akan membuat seseorang mampu mengendalikan mood yang positif. Dukungan orang spesial dapat membantu seseorang agar memiliki hubungan yang hangat dengan sesama, memuaskan dalam pergaulan, mempunyai sikap saling percaya pada orang lain, mempunyai empati, afek dan akrab terhadap orang lain, peduli pada kebahagiaan orang lain, memahami makna memberi dan menerima dalam berhubungan dengan sesama. Orang spesial juga dapat membantu siswa untuk menguatkan diri, mengatur perilaku sesuai dengan standar dirinya, mengevaluasi diri dengan standar yang ditetapkannya sendiri, membantu mengontrol aktifitas

lingkungannya, mampu memilih dan memanipulasi kondisi lingkungannya menjadi lebih sesuai dengan dirinya. Hal tersebut merupakan indikator tercapainya kesejahteraan psikologis (Arfianto dkk, 2020). Namun, kebalikan dari temuan peneliti pada hasil *preliminary research* terdapat siswa yang memiliki hubungan yang kurang positif dengan orang lain sebanyak 20 orang yang berarti beberapa siswa kurang merasa nyaman dengan teman-temannya karena ada yang pernah di *bully* oleh temannya sehingga kesejahteraan psikologis tidak tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) MUHAMMADIYAH 03 Tanjung Sari Medan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mengidentifikasi masalah penelitian yang dialami, yaitu :

- a. Permasalahan kesejahteraan psikologis yang terjadi di sekolah Menengah Pertama (SMP) MUHAMMADIYAH 03 Tanjung Sari MEDAN
- b. Berbagai sumber literasi menemukan adanya faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Faktor internal pada penelitian ini berfokus pada spiritualitas, sedangkan faktor yang eksternal berfokus pada dukungan sosial.
- c. Kurangnya penguasaan lingkungan dan pengembangan pribadi, dalam hal ini berupa sikap spiritualitas yang baik pada siswa. Peneliti berasumsi

bahwa faktor spiritual yang dapat membentuk kesejahteraan psikologis pada siswa belum sepenuhnya berkembang optimal sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis

- d. Kurangnya dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungan menyebabkan merasa kurang nyaman dengan teman-temannya karena ada yang pernah di bully oleh temannya sehingga kesejahteraan psikologis tidak tercapai.

1.3. Rumusan Penelitian

- a. Apakah spiritualitas berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan?
- b. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan?
- c. Apakah terdapat pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan?

1.4. Tujuan Penelitian

- a. Untuk menganalisis pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan?
- b. Untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan?

- c. Untuk menganalisis pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan?

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan bahan referensi bagi disiplin ilmu psikologis terutama hal mengenai kesejahteraan psikologis.
- b. Dapat dijadikan bahan referensi teoritis dan empiris sebagai penunjang untuk penelitian selanjutnya.
- c. Sebagai referensi untuk menentukan intervensi yang tepat dalam menangani permasalahan

Manfaat Praktis

Sebagai bahan referensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengembangkan spiritualitas dan melakukan upaya untuk mendapatkan dukungan sosial di lingkungan siswa tersebut

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesejahteraan Psikologis

2.1.1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Teori kesejahteraan psikologis pertama kali diperkenalkan oleh Ryff pada tahun 1989 dengan mengembangkan skala menangani fungsi manusia yang positif yang berlaku saat ini. Kemudian pada tahun Tahun 1995, skala tersebut direvisi dan menghasilkan struktur baru dalam instrumen kesejahteraan psikologis dengan enam dimensi, yaitu penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup). Instrumen tersebut digunakan dalam mengukur Kesejahteraan Psikologis, yang dikenal dengan nama skala kesejahteraan psikologis Ryff ((Ryff dan Keyes, 1995, disitasi oleh Alias dkk, 2021).

Lebih lanjut Ryff dalam teorinya merumuskan konsep kesejahteraan psikologis merupakan integrasi dari teori-teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis, dan konsep mengenai kesehatan mental. Berdasarkan akumulasi teori-teori tersebut, definisi kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi seorang individu yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, dan mengatur tingkah laku sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Tidak hanya itu, konsep kesejahteraan psikologis yang dinamis mencakup dimensi subjektif, sosial dan psikologis serta perilaku yang berhubungan dengan kesejahteraan yang mampu menerima diri apa adanya, tidak terdapat gejala-gejala depresi, dan selalu memiliki tujuan hidup yang dipengaruhi oleh fungsi psikologi positif berupa aktualisasi diri, penguasaan lingkungan sosial dan penguasaan lingkungan eksternal.

Berdasarkan uraian diatas, maka kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, memiliki kepuasan hidup dan tidak ada tanda-tanda depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis positif dari diri individu yaitu : penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, mengembangkan potensi dan mampu mengontrol lingkungan eksternal.

2.1.2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Keyes & Ryff (dalam Papalia, dkk, 2018) menggunakan berbagai teori dari mulai Erikson sampai Maslow untuk mengembangkan model multidimensi yang mencakup enam dimensi kenyamanan. Keenam dimensi tersebut, adalah:

a. Penerimaan diri (*Self-acceptance*).

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan merupakan karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya, kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang

dijalaninya. Menurut Ryff, hal tersebut menandakan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik yang positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik dan memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan memiliki pengharapan untuk menjadi pribadi yang bukan dirinya, dengan kata lain tidak menjadi dirinya saat ini.

b. Hubungan Positif dengan orang lain (*Positive relation with others*).

Pada dimensi ini sering disebut dimensi yang paling penting dari konsep Kesejahteraan Psikologis. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain, individu yang dikatakan tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, dan ia juga memiliki rasa afeksi dan empati yang kuat terhadap orang lain. Sementara itu, individu yang dikatakan rendah atau kurang baik dalam dimensi ini ditandai dengan memiliki sedikit hubungan dengan orang lain, sulit bersikap hangat dan enggan memiliki ikatan dengan orang lain.

c. Memiliki Kemandirian (*Autonomy*)

Pada dimensi ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu yang mampu menolak tekanan sosial untuk berfikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini. Sementara individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, mereka akan membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain dan cenderung bersikap konformis. Dengan kata lain individu yang tidak terpengaruh dengan persepsi orang lain dan tidak bergantung dengan orang lain adalah individu yang memiliki otonomi yang baik, sedangkan individu yang mudah terpengaruh serta bergantung pada orang lain adalah individu yang memiliki otonomi yang rendah.

d. Mampu mengontrol lingkungan eksternal (*Environmental Mastery*)

Hal yang dimaksud dalam dimensi ini adalah seseorang yang mampu memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental. Individu dengan Kesejahteraan Psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia memiliki kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya (lingkungan eksternal). Sementara itu, Individu

yang kurang baik dalam dimensi ini akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupannya sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar disekitarnya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Pada dimensi ini menjelaskan kemampuan individu untuk mencapai tujuan atau arti hidup. Individu yang memiliki makna dan keterarahan dalam hidup, maka akan memiliki perasaan bahwa kehidupan baik saat ini maupun masa lalu mempunyai makna, memiliki kepercayaan untuk mencapai tujuan hidup, dan memiliki target terhadap apa yang ingin dicapai dalam hidup, maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki tujuan hidup yang baik. Sementara, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini, ditandai dengan memiliki perasaan tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup tidak melihat adanya manfaat terhadap kehidupan masa lalunya, dan tidak mempunyai kepercayaan untuk membuat hidup berarti. Dimensi ini juga menggambarkan kesehatan mental (psikologis) seseorang, karena kita tidak dapat melepaskan diri dari keyakinan yang dimiliki seorang individu mengenai tujuan dan makna kehidupannya ketika mendefinisikan kesehatan mental.

f. Pengembangan Potensi dalam diri (*Personal Growth*)

Dimensi ini menjelaskan tentang kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Personal growth ini penting untuk dimiliki setiap individu dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini

adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasi diri, misalnya keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang memiliki personal growth yang baik memiliki perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi dalam diri, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sementara itu, Individu yang kurang baik dalam personal growth ini akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru memiliki perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang monoton dan stagnan, serta tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalannya.

2.1.3. Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) merumuskan enam faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu :

a. Usia

Menurut Ryff (1995), dimensi-dimensi dari PWB seperti penguasaan lingkungan, dan otonomi meningkat searah dengan bertambahnya usia. Penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak memiliki perbedaan dengan bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Menurut Ryff (1995), perbedaan jenis kelamin mempengaruhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Di temukan bahwa perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang lebih positif

dengan orang lain serta memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik dari pada pria.

c. Budaya

Ada perbedaan kesejahteraan psikologis antara masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi pada individualisme dan kemandirian seperti dalam aspek penerimaan diri atau otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sementara itu, masyarakat yang memiliki budaya yang berorientasi kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur seperti yang termasuk dalam aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan.

d. Religiusitas

Menurut Chamberlain & Zika dilaporkan religiusitas mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan dan kesehatan mental. Lebih lanjut Ellison menyatakan bahwa agama mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang. Adapun korelasi antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan religiusitas yang kuat, tingkat kesejahteraan psikologis juga akan lebih tinggi, sehingga akan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup (dalam Amadiyati & Utami, 2007).

e. Spiritualitas

Selain menurut Ryff (1995), Jafari, dkk (2010) menyatakan ada satu faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu spiritualitas. Jafari, dkk (2010) mengatakan bahwa spiritualitas dapat menjadi

kontribusi yang positif pada tujuan dan makna kehidupan, optimisme serta hidup secara sehat mulai dari fisik hingga psikis. Menurut Wink dan Dillon (2003) mengungkapkan bahwa spiritualitas dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada dimensi *personal growth*.

Spiritualitas didefinisikan sebagai suatu persepsi mengenai adanya sesuatu yang bersifat transenden dalam kehidupan sehari-hari dan persepsi mengenai keterlibatan dengan peristiwa transenden dalam kehidupan sehari-hari.

f. Dukungan Sosial

Menurut Persma (dalam Desiningrum, 2010) dukungan secara informatif disertai dengan dukungan emosional yang baik akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Winnubus menambahkan dukungan sosial erat kaitannya dengan hubungan yang harmonis dengan orang lain sehingga individu tersebut mengetahui bahwa orang lain peduli, menghargai dan mencintai dirinya. Penelitian yang dilakukan Bodla, Saima, dan Ammara (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

g. Kepribadian

Ryff dan Keyes (1995) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah kepribadian. Individu yang memiliki kepribadian yang sehat adalah individu yang memiliki *coping skill* yang efektif, sehingga individu tersebut mampu menghindari stres dan konflik, memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti

penerimaan diri, dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan.

h. Stres

Menurut Rathi dan Rastogi (2007), stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis pada diri seseorang. Pada penderita diabetes dapat menurun diakibatkan perubahan kesehatan yang diakibatkan oleh stres yang dirasakan. Sejalan dengan Rathi dan Rastogi, Vitaliano (dalam Kusumadewi, 2011) menunjukkan bahwa stresor harian yang dialami penderita diabetes dapat menghasilkan stres dan memperburuk kesehatan fisik dan psikologis. Lebih lanjut Lyon dan Chamberlain (2006) mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan ketidakpatuhan terhadap tritmen, mengganggu pola hidup dan keberfungsian individu. Hal tersebut akan memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis penderita diabetes. Jadi dapat disimpulkan bahwa stres dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis pada diri individu tersebut.

2.2. Dukungan Sosial

2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang dikemukakan oleh para ahli telah menunjukkan penafsiran yang berbeda-beda, sehingga menyebabkan ketidakakuratan makna tentang dukungan sosial secara umum. Hal ini lantas menjadi interpretasi berganda yang sering tidak diketahui yang berujung pada

kesalahpahaman dan generalisasi yang kurang akurat. Seperti penuturan Cohen dan Wills (dalam Bishop, 1997) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat meningkatkan perasaan positif serta meningkatkan harga diri. Kondisi atau keadaan psikologis ini dapat mempengaruhi respon-respon dan perilaku individu sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan individu secara umum.

Sarason, Sarason & Pierce (dalam Baron & Byrne, 2000) mendefinisikan dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain. Umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan sebagai memberikan kenyamanan fisik dan psikologis. Sarafino (2006) mengemukakan dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu.

House (1981) mendefinisikan dukungan sosial sebagai transaksi perhatian emosional, bantuan instrumental, informasi, atau penilaian. Dari konseptualisasi ini, tingkat dukungan sosial dapat dikuantifikasi sebagai "sejauh mana kebutuhan sosial dasar seseorang memuaskan melalui interaksi dengan orang lain" (Berkman, 1984; Kaplan, Cassel & Gore, 1977).

Hubungan yang mendukung secara sosial dianggap sebagai transaksi timbal balik, di mana individu yang menerima dukungan sosial pada gilirannya akan memberikan dukungan sosial kepada individu yang awalnya memberikan dukungan.

Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan perasaan nyaman, diperhatikan, dihargai dan dibantu oleh orang lain atau suatu kelompok. Dukungan yang diperoleh yaitu dari beberapa sumber seperti orang yang dicintai, keluarga, teman ataupun komunitas. Individu yang memperoleh social support akan merasa dicintai, dihargai dan dianggap sebagai bagian dari suatu kelompok, termasuk keluarga atau komunitas yang siap membantu saat dibutuhkan.

Oleh karena perbedaan definisi tersebut, maka Tardy (1985) membuat suatu diskusi mengenai studi dukungan sosial dengan mengklarifikasi semua keputusan yang dihadapi oleh peneliti dan meningkatkan kesadaran akan kemampuan dan keterbatasan instrumen yang tersedia saat ini. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Zimet (1998), bahwa permasalahan definisi juga berpengaruh terhadap pengukuran dukungan sosial. Kemudian Tardy (1985) mendiskusikan masalah definisi dukungan sosial dalam segi konsep di tingkat teoritis dan operasional menjadi lima dimensi yaitu *direction* (dukungan sosial diberikan atau diterima), *disposition* (kebermanfaatan dukungan sosial yang diterima), *description atau evaluation* (kepuasan penerima akan dukungan yang ia peroleh), *content* (bentuk dukungan sosial yang diterima), dan *network* (sumber dukungan sosial yang diterima).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan (*content*) yang diperlukan oleh individu (*disposition*), yang diberikan atau diterimanya (*direction*) dari lingkungan sosialnya (*network*), sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai (*description/evaluation*).

2.2.2. Dimensi Dukungan Sosial

Tardy (1985) menjelaskan bahwa terdapat lima dimensi dukungan sosial, yaitu sebagai berikut:

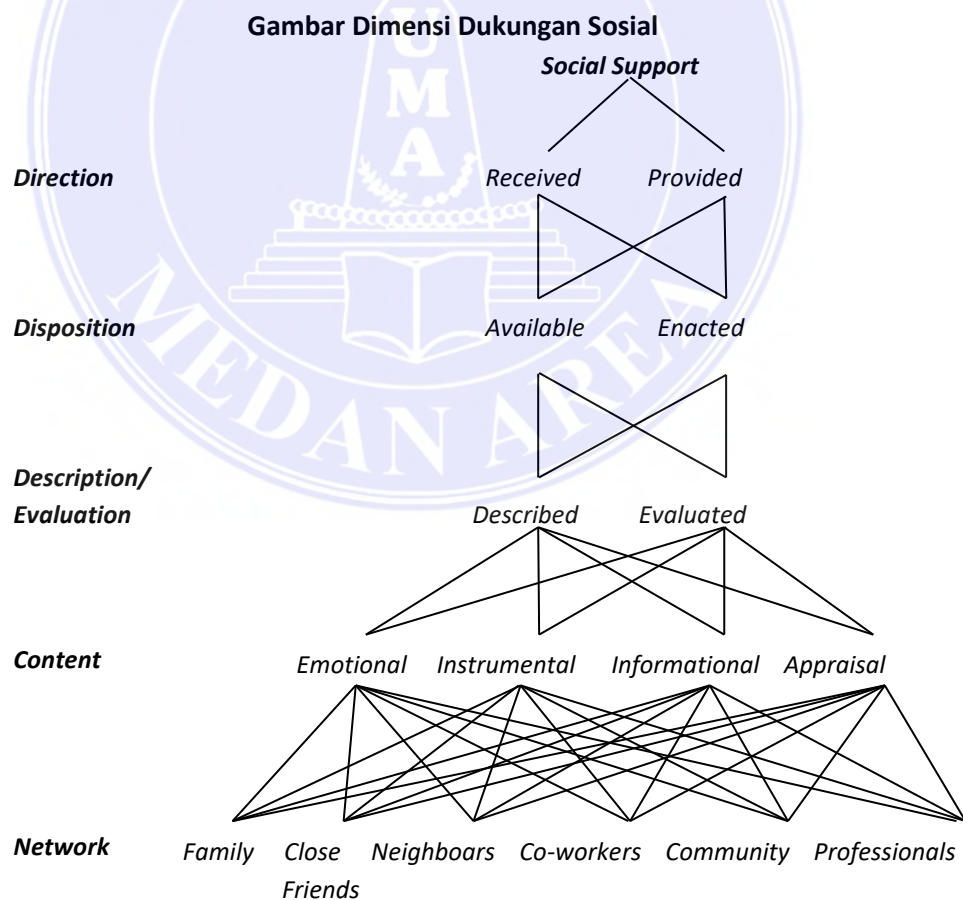
- a. *Direction* (arah dukungan sosial), merupakan konsep tentang dukungan sosial yang ada diberikan atau diterima. Dukungan sosial tidak hanya berbicara tentang penerimaan dukungan sosial atau dampak dukungan sosial terhadap penerima, namun juga tentang pemberian dukungan sosial atau individu yang memberikan dukungan. Meskipun sebagian besar penelitian berfokus pada penerimaan dukungan sosial, tetapi beberapa penelitian juga melihat penyampaian dukungan sosial, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Sarah dan Yuniasanti (2018). Seorang peneliti yang ingin meneliti tentang dukungan sosial harus memutuskan untuk meneliti dukungan sosial diberikan atau diterima, karena perbedaan antara dua arah ini jelas terlihat.
- b. *Disposition* (ketersediaan dukungan dan kebermanfaatan dukungan yang diterima). Ketersediaan dukungan mengacu pada kuantitas atau kualitas dukungan yang diterima oleh individu. Ketersediaan dukungan dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Sarason, Levine, Basham,

dan Sarason (1983) dengan menggunakan skala *Social Support Questionnaire* (SSQ). Sementara itu, kebermanfaatan dukungan diartikan sebagai dukungan sosial yang diterima dapat bermanfaat bagi individu. Kebermanfaatan dukungan ini dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Barrera, Sandler, dan Ramsey (1981) dengan menggunakan skala *Inventory of Socially Supportive Behaviors* (ISSB).

- c. *Description/evaluation*. Deskripsi dan evaluasi merupakan dua aspek berbeda. Evaluasi yaitu kepuasan seseorang terhadap dukungan yang ia terima, ini terlihat dalam penelitian milik Cauce, Felnet dan Primavera (1982). Sementara itu, deskripsi adalah gambaran dukungan sosial, dimana ini dapat dilihat pada penelitian milik Barrera, dan kawan-kawan (1981). Akan tetapi, ada juga peneliti yang menguji kedua aspek tersebut, misalnya penelitian yang dilakukan oleh Sarason, dan kawan-kawan (1983), dimana mereka menekankan pada dukungan sosial yang dirasakan individu dan efek dari pemberian dukungan tersebut.
- d. *Content* (bentuk dukungan). Tipologi yang menjelaskan tentang bentuk dukungan dapat terlihat dalam teori yang dikemukakan oleh House (1981), dimana ia membedakan antara empat bentuk dukungan, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian. Selain itu, Sarafino (2002) juga menjelaskan dukungan sosial melalui bentuknya, diantaranya ialah dukungan emosi, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial.

e. *Network* (sumber dukungan), menjelaskan orang yang memberikan dukungan sosial, seperti yang tercantum pada Gambar. 2.2, namun sumber dukungan yang tersebut hanya untuk menggambarkan orang-orang yang mungkin dapat memberikan dukungan. Suatu penelitian hendaknya mempertimbangkan orang-orang yang memberikan atau menerima dukungan, atau memberikan dan menerima dukungan.

Menurut Zimet (1998), kelima dimensi tersebut sudah mencakup elemen utama dari dukungan sosial. Keterkaitan antara kelima dimensi tersebut dapat dilihat pada gambar yang telah dirumuskan oleh Tardy (1985) dibawah ini:



Permasalahan lainnya terletak dalam pembuatan alat ukur dukungan sosial, dimana menurut Zimet (1998), kelima dimensi tersebut apabila digunakan dalam instrument tunggal, maka akan menghasilkan alat ukur yang panjang dan rumit, serta tidak praktis untuk digunakan dalam penelitian. Oleh karena itu, Zimet (1998) menyarankan untuk menentukan secara jelas dimensi-dimensi dukungan sosial yang hendak diukur dalam suatu instrumen tertentu.

Pada akhirnya, Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), dengan menggunakan konstruk dukungan sosial Tardy (1985), merancang suatu instrumen dukungan sosial, yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). MSPSS bertujuan mengukur persepsi dukungan sosial emosional (*content*) yang diterima (*direction*) individu dari tiga aspek penting kehidupan sosial individu (*network*), yaitu keluarga, teman, dan *significant other*. Adaptasi dari alat ukur MSPSS inilah yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur dukungan sosial yang diterima individu.

2.3. Spiritualitas

2.3.1. Pengertian Spiritualitas

Pengertian spiritualitas terbentuk dari kata spiritual. Spiritual berasal dari bahasa latin spiritus yang berarti nafas, sama artinya dengan kata latin anima, atau Yunani psyche dan sansekerta atman. Istilah-istilah tersebut dimaknai sebagai nafas kehidupan dalam tradisi Barat atau Timur. Sedangkan Istilah spiritualitas dalam tradisi Islam menurut Hossein Nasr ialah ruhaniyyah, dan

ma'nawiyah. Kedua istilah itu berasal dari bahasa Al-Quran yang pertama diambil kata ruh yang artinya roh (Muthohar, 2014)

Dalam Al-Quran dijelaskan ketika nabi ditanya tentang hakikat ruh untuknya menjawab “Sesungguhnya ruh adalah urusan Tuhanku”. Yang kedua berasal dari kata ma'na mengandung makna kebatinan, yang hakiki atau sesuatu yang supranatural. Artinya kedua istilah tersebut berhubungan dengan hal-hal yang immaterial, sacred dan realitas yang tinggi (Dodi, 2018)

Spiritualitas seringkali dikaitkan dengan religiusitas. Spiritualitas dan religiusitas adalah dua hal yang berbeda maknanya, religius lebih dikaitkan dengan kepercayaan dan praktik ibadah individu sedangkan spiritualitas adalah keyakinan dan perasaan hati seseorang terhadap Tuhan serta sinergisitas seseorang dengan lingkungan sosialnya. Religiusitas dianggap bersifat formal dan institusional karena merefleksikan komitmen terhadap keyakinan dan praktek menurut tradisi (keagamaan) tertentu, sementara spiritualitas diasosiasikan dengan pengalaman personal dan bersifat fungsional, merefleksikan upaya individu untuk memperoleh tujuan dan makna hidup (Yulmaida dkk, 2016)

Dari penjabaran diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa spiritualitas adalah keyakinan seseorang terhadap dimensi supranatural yang dapat memengaruhi dan membentuk kualitas jiwa, mensinergikan hubungan dengan Tuhan dan alam semesta demi keseimbangan dan tujuan hidup yang baik.

2.3.2. Dimensi Spiritulitas

Dimensi dari spiritualitas berdasarkan studi literatur Elkins dkk (1988) sebagai berikut :

a. Dimensi transenden

Orang spiritual memiliki kepercayaan/ *belief* berdasarkan eksperensial bahwa ada dimensi transenden dalam hidup. Kepercayaan/*belief* disini dapat berupa perspektif tradisional/agama mengenai Tuhan sampai perspektif psikologis bahwa dimensi transenden adalah eksistensi alamiah dari kesadaran diri dari wilayah ketidaksadaran atau greater self. Orang spiritual memiliki pengalaman transenden atau dalam istilah Maslow “peak experience”. Individu melihat apa yang dilihat tidak hanya apa yang terlihat secara kasat mata, tetapi juga dunia yang tidak dapat terlihat.

b. Dimensi Makna dan Tujuan hidup

Orang spiritual akan memiliki makna hidup dan tujuan hidup yang timbul dari keyakinan bahwa hidup itu penuh makna dan orang akan memiliki eksistensi jika memiliki tujuan hidup. Secara aktual, makna dan tujuan hidup setiap orang berbeda-beda atau bervariasi, tetapi secara umum mereka mampu mengisi “exixtential vacuum” dengan authentic sense bahwa hidup itu penuh makna dan tujuan.

c. Dimensi Misi Hidup.

Orang spiritual merasa bahwa dirinya harus bertanggung jawab terhadap hidup. Orang spiritual termotivasi oleh metamotivated dan memahami bahwa kehidupan pada diri individu hilang dan individu harus ditemukan.

d. Dimensi Kesucian Hidup

Orang spiritual percaya bahwa hidup diinfus oleh kesucian dan sering mengalami perasaan khidmad, takzim, dan kagum meskipun dalam setting nonreligius. Dia tidak melakukan dikotomi dalam hidup (suci and sekuler; akhirat dan duniawi), tetapi percaya bahwa seluruh kehidupannya adalah akhirat dan bahwa kesucian adalah sebuah keharusan. Orang spiritual dapat sacralize atau religionize dalam seluruh kehidupannya.

e. Dimensi Kepuasan Spiritual

Orang spiritual dapat mengapresiasi material good seperti uang dan kedudukan, tetapi tidak melihat kepuasan tertinggi terletak pada uang atau jabatan dan tidak menggunakan uang dan jabatan untuk menggantikan kebutuhan spiritual. Orang spiritual tidak akan menemukan kepuasan dalam materi tetapi kepuasan diperoleh dari spiritual.

f. Dimensi Altruisme.

Orang spiritual memahami bahwa semua orang bersaudara dan tersentuh oleh penderitaan orang lain. Dia memiliki perasaan/sense kuat mengenai keadilan sosial dan komitmen terhadap cinta dan perilaku altruistik.

g. Dimensi Idealisme

Orang spiritual adalah orang yang visioner, memiliki komitmen untuk membuat dunia menjadi lebih baik lagi. Mereka berkomitmen pada idealisme yang tinggi dan mengaktualisasikan potensinya untuk seluruh aspek kehidupan.

h. Dimensi Kesadaran Akan Adanya Penderitaan

Orang spiritual benar-benar menyadari adanya penderitaan dan kematian. Kesadaran ini membuat dirinya serius terhadap kehidupan karena penderitaan dianggap sebagai ujian. Meskipun demikian, kesadaran ini meningkatkan kegembiraan, apresiasi dan penilaian individu terhadap hidup.

i. Hasil dari spiritualitas

Spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang akan mewarnai kehidupannya. Spiritualitas yang benar akan berdampak pada hubungan individu dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, kehidupan dan apapun yang menurut individu akan membawa pada *Ultimate*.

Pada tahun 2009, Wahyuningsih melakukan modifikasi dan analisis faktor 9 dimensi spiritualitas berdasarkan studi literatur Elkins dkk (1988) untuk sebagian besar siswa mayoritas beragama Islam. Hasilnya didapat 6 dimensi dan 32 aitem yang terpilih untuk alat ukur yaitu (1) kesucian hidup, (2) altruisme, (3) idealisme, (4) tujuan dan makna hidup, (5) transenden/keyakinan, dan (6) kesadaran akan adanya penderitaan. Mengenai alat ukur dapat dibahas di BAB III.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi dari spiritualitas adalah (1) kesucian hidup, (2) altruisme, (3) idealisme, (4) tujuan dan makna hidup, (5) transenden/keyakinan, dan (6) kesadaran akan adanya penderitaan.

2.3.3. Perkembangan Spiritualitas Remaja

Agama pada remaja turut di pengaruhi oleh faktor perkembangan diantaranya :

a. Pertumbuhan Pikiran dan Mental

Pertumbuhan dan perkembangan agama yang dialami remaja sejalan dengan pertumbuhan kecerdasan. Pemikiran-pemikiran yang abstrak seperti adanya akhirat, surga dan neraka baru dapat dimengerti apabila pertumbuhan kecerdasannya telah memungkinkan untuk itu. Setelah perkembangan mental mampu untuk menerima atau menolak pengertian-pengertian yang abstrak, maka pandangannya terhadap alam dan isinya berubah, dari mau menerima tanpa mengerti menjadi menerima dengan analisa. Perkembangan mental remaja ke arah berpikir logis (falsafi) ini lah yang mempengaruhi pandangan dan kepercayaan remaja terhadap adanya Tuhan.

b. Perkembangan Perasaan

Mengingat pada masa ini remaja sedang mengalami perasaan ingin tahu dan super penasaran yang tak ternetralisir terkadang dapat mengakibatkan mereka lebih mudah terperosok ke arah tindakan yang menyimpang.

c. Pertimbangan Sosial

Perilaku keagamaan para remaja juga ditandai oleh adanya pertimbangan sosial. Dalam kehidupan keagamaan mereka timbul konflik antara pertimbangan moral dan material. Mereka sangat bingung dalam menentukan pilihan. Kehidupan duniawi lebih dipengaruhi oleh kepentingan materi, maka jiwa para remaja cenderung materialistis.

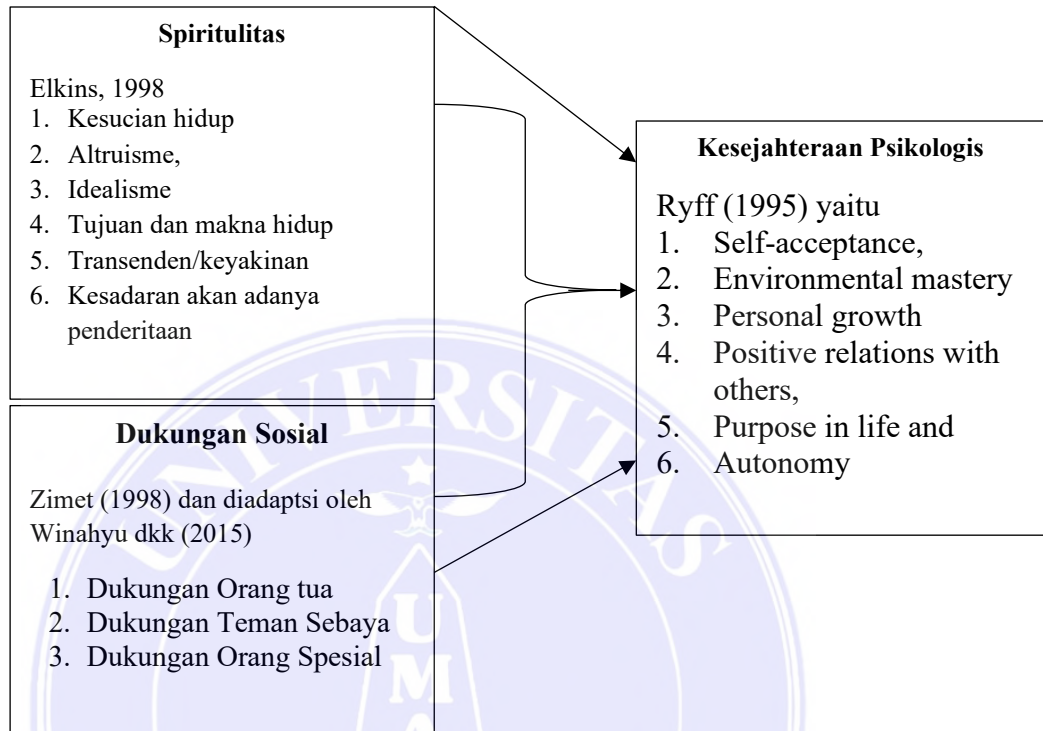
d. Perkembangan Moral

Pembinaan moral terjadi melalui pengalaman-pengalaman dan kebiasaan-kebiasaan yang ditanamkan sejak kecil oleh orang tua sesuai dengan nilai-nilai moral. Perkembangan moral pada remaja dipengaruhi dari rasa berdosa dan usaha untuk mencari perlindungan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa implikasi spiritual remaja dalam mencapai perkembangan identitas diri. Intinya pada diri remaja terdapat suatu sikap dan keyakinan yang diperoleh dari pengalaman-pengalamanyang telah terjadi yang akhirnya akan berpengaruh terhadap identitas diri selanjutnya.

2.4. Kerangka Konsep

2.5. Kerangka Konseptual



2.6. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka pemikiran yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. Terdapat pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis
- b. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis
- c. Terdapat pengaruh spiritual dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menggunakan data yang berbentuk angka. selain itu juga pendekatan kuantitatif merupakan metode ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Pendekatan ini bertujuan mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan/atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena. Hal ini lebih cocok peneliti gunakan karena digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Disisi lain pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, umumnya digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, serta pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Sehingga dalam penelitian ini variabel-variabel yang digunakan adalah variabel bebas (X) = Spiritualitas (X1) dan Dukungan Sosial (X2), serta variabel terikat (Y) = Kesejahteraan Psikologi.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhamamdiyah 03 Tanjung Sari yang beralamatkan di Jalan Abdul Hakim Pasar 1 No. 2, Kelurahan Tanjung Sari,

kecamatan Medan Selayang, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Waktu penelitian diperkirakan pada bulan Desember 2022.

3.3. Identifikasi Variabel

Variabel-variabel dalam penelitian ini, diantaranya ialah:

1. Variabel tergantung : Kesejahteraan Psikologis (Y)
2. Variabel bebas : Spiritualitas (X1)
Dukungan Sosial (X2)

3.4. Definisi Operasional

3.4.1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, memiliki kepuasan hidup dan tidak ada tanda-tanda depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis positif dari diri individu yaitu : penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, mempunyai tujuan hidup, mengembangkan potensi dan mampu mengontrol lingkungan eksternal.

Penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan 6 dimensi Ryff (1995) yaitu (1) self-acceptance, (2) environmental mastery, (3) personal growth (4) positive relations with others, (5) purpose in life and (6), autonomy.

Skor tinggi pada skala ini menunjukkan penerapan kesejahteraan psikologis yang tinggi pada individu dan sebaliknya skor rendah pada skala ini menunjukkan penerapan kesejahteraan psikologis yang rendah pula.

3.4.2. Definisi Spiritualitas

keyakinan seseorang terhadap dimensi supranatural yang dapat memengaruhi dan membentuk kualitas jiwa, mensinergikan hubungan dengan Tuhan dan alam semesta demi keseimbangan dan tujuan hidup yang baik.

Penelitian ini menggunakan skala disusun berdasarkan Spirituality Orientation Inventory oleh Elkins et al. (1998). Lalu Wahyuningsih (2009) melakukan modifikasi dan analisis faktor pada alat ukur untuk sebagian besar siswa mayoritas beragama Islam maka didapat 6 dimensi yang terpilih untuk alat ukur yaitu (1) kesucian hidup, (2) altruisme, (3) idealisme, (4) tujuan dan makna hidup, (5) transenden/keyakinan, dan (6) kesadaran akan adanya penderitaan.

Skor tinggi pada skala ini menunjukkan penerapan spiritualitas yang tinggi pada individu dan sebaliknya skor rendah pada skala ini menunjukkan penerapan spiritualitas yang rendah.

3.4.3. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk bantuan (content) yang diperlukan oleh individu (disposition), yang diberikan atau diterimanya (direction) dari lingkungan sosialnya (network), sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai (description/evaluation).

Penelitian ini menggunakan Skala MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) berdasarkan konstruk dukungan sosial milik Tardy

(1985), yaitu *direction*, *disposition*, *description* atau *evaluation*, *content*, dan *network*. Yang dipublikasikan dan dikembangkan oleh Zimet, dan kawan-kawan (1988), terdiri dari dua belas item yang mengungkap persepsi dukungan sosial emosional (*content*) yang diterima (*direction*) individu dari tiga aspek penting kehidupan sosial individu (*network*), yaitu keluarga, teman, dan *significant other*. Skala ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Winahyu, Hemchayat, dan Charoensuk (2015) ke dalam Bahasa Indonesia.

3.5. Populasi dan Sampel

Dalam suatu penelitian, masalah populasi dan sampel yang akan digunakan merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan. Hadi (2000) menjelaskan bahwa populasi merupakan seluruh individu yang dimaksud untuk diteliti, sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi yang mewakili ciri-ciri dari populasi yang hendak diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas 9 di SMP Muhammadiyah 03 Tanjung Sari Medan berjumlah 258 siswa. Dengan rincian sebagai berikut :

No	Nama Kelas	Jumlah Siswa Laki-laki	Jumlah Siswa Perempuan	Total
1	KELAS IX UNGGUL PROF. HAEDAR NASHIR	7	13	20
2	KELAS IX PLUS KI HAJAR DEWANTARA	15	14	29
3	KELAS IX PLUS JENDERAL SOEDIRMAN	14	15	29
4	KELAS IX PLUS BUNG TOMO	13	16	29
5	KELAS IX REG SULTAN HASANUDDIN	18	20	38

6	KELAS IX REG MOHAMMAD NATSIR	16	22	38
7	KELAS IX REG IR. SOEKARNO	13	24	37
8	KELAS IX REG MOHAMMAD HATTA	19	19	38
	Total	115	143	258

3.6. Teknik Pengambilan Sampel

Arikunto (2014) mengatakan bahwa apabila jumlah populasi lebih dari 100 maka di ambil 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan jumlah populasinya 258 maka peneliti mengambil 20% dari jumlah sampel yaitu sekitar 200 siswa. Sisanya 58 siswa peneliti gunakan untuk uji coba alat ukur penelitian ini. Oleh karena kelas 9 memiliki 8 kelas dimana sisa dari uji coba alat, maka teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling*, yang menurut Sugiyono (2014), *probability sampling* adalah metode pengambilan sampel dengan cara memberikan peluang yang sama bagi seluruh subyek populasi untuk menjadi sampel penelitian.

3.7. Metode Pengumpulan Data

3.7.1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala Kesejahteraan Psikologis disusun berdasarkan 6 dimensi Ryff (1995) yaitu (1) self-acceptance, (2) environmental mastery, (3) personal growth (4) positive relations with others, (5) purpose in life and (6), autonomy. Alat ukur yang digunakan merupakan versi instrumen 18 item oleh Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., ... Williams, D. (2010) dan sudah diadaptasi oleh peneliti. Adapun *blue print* skala Kesejahteraan Psikologis dapat dilihat pada tabel di bawah ini

No	Aspek Kesejahteraan Psikologis	No Aitem
1	Autonomy	21,24,35
2	Environmental Mastery	3,15, 36
3	Personal Growth	2, 14,17,
4	Positive Relations with Others	4, 16, 18
5	Purpose in Life	9, 29, 33,
6	Self-Acceptance	8,11,40

3.7.2. Skala Spiritualitas

Skala disusun berdasarkan *Spirituality Orientation Inventory* oleh Elkins et al. (1998). Namun Wahyuningsih (2009) melakukan modifikasi dan analisis faktor pada alat ukur untuk sebagian besar siswa mayoritas beragama Islam maka didapat 6 dimensi yang terpilih untuk alat ukur yaitu (1) kesucian hidup, (2) altruisme, (3) idealisme, (4) tujuan dan makna hidup, (5) transenden/keyakinan, dan (6) kesadaran akan adanya penderitaan. Hasil analisis faktor didapat 32 aitem yang valid dan digunakan dalam penelitian ini. Adapaun blue print skala dapat dilihat pada tabel berikut:

Dimensi Spiritual	No aitem
Kesucian hidup	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
Altruisme,	12,13,14,15,16,17,18,19,
Idealisme	20, 21, 22
Tujuan dan makna hidup	23,24,25,26
Transenden/keyakinan	27,28,29
Kesadaran akan adanya penderitaan	30, 31, 32

3.7.3. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala MSPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) berdasarkan konstruk dukungan sosial milik Tardy (1985), yaitu *direction*, *disposition*, *description* atau *evaluation*, *content*, dan *network*. Skala MSPSS yang

pertama kali dipublikasikan dan dikembangkan oleh Zimet, dan kawan-kawan (1988), terdiri dari dua belas item yang mengungkap persepsi dukungan sosial emosional (*content*) yang diterima (*direction*) individu dari tiga aspek penting kehidupan sosial individu (*network*), yaitu keluarga, teman, dan *significant other*. Skala ini telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Winahyu, Hemchayat, dan Charoensuk (2015) ke dalam Bahasa Indonesia. Adapun sebaran item tersebut, yaitu:

Dimensi	Item	Jumlah
Keluarga	3, 4, 8, 11	4
Teman sebaya	6, 7, 9, 12	4
<i>Significant other</i>	1, 2, 5, 10	4
Total		12

3.8. Prosedur Penelitian

Terdapat beberapa tahapan dalam persiapan penelitian, diantaranya yaitu:

- a. Mengkaji teori tentang variabel yang digunakan dalam penelitian ini,
- b. Mencari alat ukur penelitian yang sudah ada dan tinggi validitas dan reliabilitas
- c. Menentukan sampel untuk ujicoba
- d. Melakukan uji coba

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan penelitian, diantaranya yaitu:

- a. Memberi salam dan memperkenalkan diri.
- b. Menjelaskan tujuan pengisian alat ukur beserta manfaatnya bagi peserta didik
- c. Meminta kesediaan peserta didik untuk mengisi alat ukur penelitian.
- d. Membagikan alat ukur sambil berkeliling jika ada peserta yang tidak mengerti dan ingin bertanya.
- e. Mengumpulkan kembali alat ukur setelah peserta didik selesai mengisi.

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data. Data diolah dengan menggunakan program SPSS *for windows versi 20*. Sebelum mengolah data, ada beberapa hal yang harus dilakukan, yaitu:

- a. Mengecek kembali data yang sudah terkumpul, seperti kelengkapan pengisian identitas dan sebaran jawaban bervariasi.
- b. Memberikan kode atau nomor urut pada hasil kerja subjek.
- c. Menskoring jawaban yang diberikan subjek dalam alat ukur,
- d. Input jawaban ke dalam SPSS *for windows versi 20*.
- e. Melakukan uji reliabilitas dan validitas, uji asumsi, dan uji hipotesis.

3.9. Teknik Analisa Data

Setelah data skala terkumpul maka dilanjutkan dengan pengolahan data dengan menggunakan program SPSS version 20 for Windows. Sebelum analisa data dilakukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, baru kemudian uji hipotesa.

3.9.1. Uji normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi penyebaran data pada setiap variabel terdistribusi secara normal (Field, 2009). Uji normalitas pada variabel motivasi belajar, dukungan sosial teman Sebaya, dan self regulated learning dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20 for windows dengan uji Kolmogorof Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal apabila $A_{\text{ysmp.sig}} (2\text{-tailed}) > \text{taraf signifikansi } 0,05$. Sebaliknya Jika $\text{Sig. Atau probabilitas} > 0,05$ maka sampel berdistribusi tidak normal (Ghozali, 2018).

3.9.2. Uji linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear atau nonlinear antara dua variabel (Field, 2009). Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan prosedur ANOVA. Adapun kaidah yang digunakan yakni dengan memperhatikan nilai signifikansi pada Linearity dan Deviation From Linearity. Jika nilai hasil analisis pada $\text{Sig Linearity} < 0,05$ dan nilai $\text{Sig pada Deviation From Linearity}$ berada pada $> 0,05$ maka menunjukkan hubungan yang terjadi antara kedua variabel tersebut merupakan hubungan yang linear.

3.9.3. Uji Hipotesis

Keseluruhan proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS version 20 for Windows. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang akan diukur dan dianalisis. Oleh karena itu metode analisa data untuk

menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode regresi berganda. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan koefisien determinan (R Square) dalam analisis regresi linier. Koefisien determinasi (R Square) atau disebut R^2 dimaknai sebagai sumbangan pengaruh yang diberikan variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y)



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Setelah data dideskripsikan, dianalisis dan dibahas.maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1. Ada pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan. Dari hasil analisis statistik ditemukan koefisien t nya adalah sebesar 23,777 dengan $p < 0.05$, ini berarti bahwa baik tidaknya spiritualitas yang dimiliki siswa akan dapat meningkatkan atau menurunkan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh siswa sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan.
- 5.1.2. Ada pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan. Dari hasil analisis statistik ditemukan bahwa koefisien t nya adalah sebesar 0,998 dengan $p < 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa banyak tidaknya dukungan sosial siswa sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan. akan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dialami oleh siswa.
- 5.1.3. Ada pengaruh spiritualitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan. Dari hasil analisis statistik ditemukan bahwa koefisien $F_{reg} = 531,810$ dengan $p < 0.05$, dan koefisien korelasi $R = 0.945$ dengan $p < 0.05$ dan $R^2 = 0.893$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa spiritualitas dan dukungan sosial

secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 3 Medan kontribusi keduanya dalam memunculkan kesejahteraan psikologis adalah sebesar 89,3%.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah didapatkan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

5.2.1. Bagi pihak Sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 03 Medan, agar dapat menciptakan dan mengembangkan dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan para siswa, membiasakan pelaksanaan ibadah sholat dhuha, sholat zuhur dan ashar, tadarusan, mengulang hafalan, setoran hafalan, secara bersama maupun individu serta ada peringatan (untuk jadwal sholat, jadwal setoran hafalan, target hafalan, jadwal kultum dll) yang dilakukan oleh Team IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah) agar rasa spiritualitas para siswa semakin meningkat sehingga kesejahteraan psikologis siswa dapat berkembang dengan lebih baik. Pengontrolan pelaksanaan ini akan lebih efektif dan efisien jika guru mendampingi proses tersebut.

5.2.2. Bagi para siswa sekolah SMP Swasta Muhammadiyah 03 Medan, hendaknya dapat mengembangkan relasi hubungan yang positif, baik dengan guru seperti, group kelompok belajar (WA), soft skill (memasak, memasang poster – poster dinding, membuat rujak party, membuat minuman ala mutiara dan lain - lain maupun teman sebayanya seperti, pengajian dan pengkajian rutin, kelompok sains, kelompok seni, kelompok teater, kelompok tari dan

seterusnya untuk mendapat dukungan sosial sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

5.2.3. Memaksimalkan layanan Bimbingan dan Konseling untuk siswa dengan memanfaatkan dukungan sosial, terutama dari teman sebaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara mengembangkan program konseling teman sebaya pada siswa untuk membantu siswa yang sedang bermasalah.

5.2.4. Bagi peneliti lain yang melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang, mengingat masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (seperti karakteristik pribadi individu, motivasi belajar, penyesuaian diri, kematangan emosi) diharapkan lebih memperdalam tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini. Diharapkan peneliti lain lebih menyempurnakan alat ukur, memperluas populasi dengan memperbanyak sampel sehingga lingkup penelitian dan generalisasi menjadi lebih luas serta mencapai proporsi yang seimbang dengan memperhatikan faktor-faktor lain.

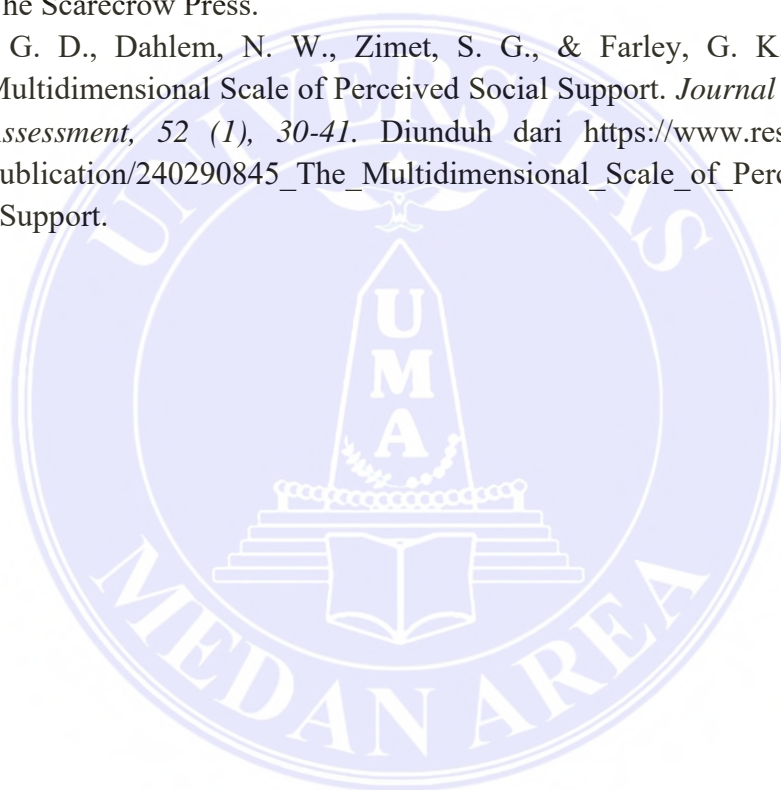
DAFTAR PUSTAKA

- Amawdyati. (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34, 164–176. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7095>
- Amir, Y & Lesmawati, D. R (2016) Relugiusitas dan spiritualitas : konsep yang sama atau berbeda? . jurnal ilmiah penelitian psikologi : Kajian empiris & non empiris . 2(2). 156-168
- Angraeni, T., & Cahyanti, I. Y. (2012). Perbedaan Psychological Well-Being Pada Penderita Diabetes Tipe2 Usia Dewasa Madya Ditinjau dari Strategi Coping. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(2). Retrieved from http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110610180_6v.pdf
- De-Juanas, Á., Bernal Romero, T., & Goig, R. (2020). The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in psychology*, 11, 559976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
- Diananda, A. “Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. (2019). *JURNAL ISTIGHNA*, 1 (1) ,116–133,. doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- Dinova (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja panti asuhan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining
- Dodi, Limas. (2018). Nilai Spiritual Sayyed Hossein Nasr dalam Menjemen Pendidikan Islam. *Jurnal Menejemen dan Pendidikan Islam*. 4 (1)
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N. & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p12>
- Fahmawati , Z. N., Laili, N., & Paryontri , R. A. (2022). Psychological Well-Being of High School Students During the Pandemic: Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Dimasa Pandemi. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 3, 1527-1532. <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.358>
- Fitri, S., Intan, M., & Luawo, R. (2017). Laki-Laki Di SMA Negeri Se-Dki Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50–59.
- Gorbeña, S., Govillard, L., Gómez, I., Sarrionandia, S., Macía, P., Penas, P., & Iraurgi, I. (2021). Design and evaluation of a positive intervention to cultivate mental health: preliminary findings. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1). doi:10.1186/s41155-021-00172-1

- Hardjo, S & Novita, E (2017) Hubungan dukungan sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*. 12-19
- Hartono, B., & Saifudin, I. M. (2021). Spiritualitas dan Tipe Kepribadian Berhubungan dengan Psychological Well-Being Remaja di Sekolah Menengah Pertama Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 421-428. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.497>
- Henn, C. M., Hill, C., and Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. *S A. J. Ind. Psychol.* 42, 1–12. doi: 10.4102/sajip.v42i1.1275
- Hilman, D. P., & Indrawati, E. S. (2018). Pengalaman menjadi narapidana remaja di Lapas Klas I Semarang. *Jurnal Empati*, 6 (3), 189-203. <https://journal.pppijateng.org/index.php/jikj/article/view/1076>
- Khan, Y., Taghdisi, M.H., & Noerjelyani, K. (2015). Psychological Well-Being (PWB) of School Adolescents Age 12-18 year, its Correlation with General Levels of Physical Activity (PA) and Socio-Demographic Factors In Gilgit, Pakistan. *Iran Journal of Public Health*. 44(6), 804-813.
- Koydemir, A., S., Sökmez, A. B., & Schütz, A. (2020) “A Meta-Analysis of the Effectiveness of Randomized Controlled Positive Psychological Interventions on Subjective and Psychological Well-Being. *Applied Research in Quality of Life, Springer; International Society for Quality-of-Life Studies*, 16(3), 1145-1185, DOI: 10.1007/s11482-019-09788-z
- Kraiss, J., Redelinguys, K. & Weiss, L.A. The effects of psychological interventions on well-being measured with the Mental Health Continuum: a meta-analysis. *J Happiness Stud* 23, 3655–3689 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00545-y>
- Kurudirek, F., Arikan, D., & Ekici, S. (2022). Relationship between adolescents' perceptions of social support and their psychological well-being during COVID-19 Pandemic: A case study from Turkey. *Children and youth services review*, 137, 106491. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2022.106491>
- Mujib, A. (2011). *Menggapai quality of life (QL) melalui islamis spiritual therapy (IST)*. *Proceeding*. Malang: Asosiasi Psikologi Islami, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Dan UIN Malang Press.
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Sopotan, S. D. M., Saputri, N. R., & Saputri, F. Q. (2022). Konseling Online Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), pp. 266–274. DOI: 10.26539/terapeutik.53798
- Muthohar, Shofa. (2014) Fenomena Spiritualitas Terapan dan Tantangan Agama Islam di Era Global, *Jurnal At-Taqaddum*, 6 (2)

- Papalia, D.E, Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2018). Human Development. Boston: MC Graw Hill
- Prabowo, A. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI SEKOLAH. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>
- Raihana (2016). KONSTRUKSI SKALA SPIRITUALITAS REMAJA BERDASARKAN VIRTUES IN ACTION- INVENTORY OF STRENGTHS (VIA-IS)
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The Structures of Psychological well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69 : 719-727.
- Ryff, C.D, & Singer, B.H (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Eudamonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081
- Savitri, W., & Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. doi:<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Thoits, P.A. (1985). Social Support and Psychological Well-Being: Theoretical Possibilities. In: Sarason, I.G., Sarason, B.R. (eds) Social Support: Theory, Research and Applications. *NATO ASI Series*, vol 24. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-009-5115-0_4
- Triana, M. M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja yang Terlibat Bullying . *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823–832. Retrieved from <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- wellbeing. . *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235
- Wasesa, N. A., & Purwaningsih, I. E. (2018). Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis Pada Abdi Dalem Punokawan Ngayogyakarta Hadiningrat. *Jurnal Spirits*, 9(1), 56–66. <https://doi.org/10.30738/spirits.v9i1.6343>
- Widyawati, Sri, Asih, M. K., & Utami, R. R. (2020) Study Descriptive: Psychological well-being of Adolescents. *Jurnal Psibernetika*. 15 (1), 59 – 65 DOI: 10.30813/psibernetika.v1i5.3298
- Winahyu, K. M., Hemchayat, M., & Charoensuk, S. (2015). Factors affecting quality of life among family caregivers of patients with schizophrenia in Indonesia. *Journal of Health Research*, 29, 77-82. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/308979438_Factors_Affecting_Quality_of_Life_among_Family_Caregivers_of_Patients_with_Schizophrenia_in_Indonesia.

- Yulmaida dan Diah Rini Lesmawati. (2016) Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang sama atau berbeda. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi:Kajian empiris dan Non Emiris*, 2 (2)
- Zaki Nur Fahmawati, Z.N., Laili, Nurfi, Paryontri, R. A. (2022). Psychological Well-Being of High School Students During the Pandemic. *Procedia of Social Sciences and Humanities*
- Zimet, G. D. (1998). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Dalam C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Editor). *Evaluating Stress: A Book of Resources, Vol. 2* (halaman 185-197). Lanham, MD., & London: The Scarecrow Press.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/240290845_The_Multidimensional_Scale_of_Perceived_Social_Support.





Skala Spiritualitas

No	Dimensi	No Aitem	Aitem Pernyataan
1	Kesucian hidup	1	Di dunia ini saya berusaha mengumpulkan bekal untuk kehidupan di akhirat
		2	Saya berusaha menerapkan nilai-nilai agama dalam seluruh aspek kehidupan saya
		3	Saya berusaha untuk menjalani kehidupan ini sesuai ajaran agama
		4	Saya berusaha untuk senantiasa meniatkan seluruh aktivitas saya hanya untuk beribadah pada Allah SWT
		5	Saya mengisi hidup saya dengan hal-hal yang bermanfaat
		6	Kehidupan yang telah diberikan Allah SWT pada saya, saya isi dengan hal-hal yang baik
		7	Rasa syukur saya pada Allah SWT, saya wujudkan dengan menjalani hidup saya sesuai dengan tuntunan agama
		8	Saya berusaha untuk jujur karena saya yakin Allah SWT senantiasa melihat perbuatan hamba-Nya
		9	Saya selalu berhati-hati dalam berperilaku karena semua perilaku saya nantinya akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah SWT
		10	Bagi saya kehidupan di dunia adalah perjalanan menuju akhirat
		11	Saya berusaha berbuat baik di dunia ini agar selamat di akhirat
2	Altruisme	12	Saya senang ketika dapat bermanfaat bagi orang lain
		13	Saya yakin apabila saya menolong orang lain, Allah SWT juga akan menolong saya
		14	Saya ingin keluarga saya nantinya adalah keluarga yang mempunyai komitmen pada nilai-nilai agama
		15	Saya berusaha menghormati orang yang lebih tua

		16	Untuk memperbaiki kondisi masyarakat, saya memulainya dengan memperbaiki diri sendiri
		17	Saya berusaha terus menerus untuk memperbaiki diri saya
		18	Saya puas ketika melakukan sesuatu yang saya niatkan untuk beribadah kepada Allah SWT
		19	Saya berusaha memberi salam ketika bertemu dengan teman karena dengan memberi salam berarti saya telah mendoakan teman saya
3	Idealisme	20	Saya ikut dalam berbagai aktivitas agar kondisi masyarakat menjadi lebih baik lagi
		21	Adalah tugas saya untuk mengajak orang kearah kebaikan
		22	Saya berusaha mengoptimalkan kemampuan yang saya miliki untuk kesejahteraan umat manusia
4	Tujuan dan makna hidup	23	Saya memiliki tujuan hidup
		24	Tujuan hidup saya membuat hidup saya jadi bermakna
		25	Saya yakin kehidupan yang saya jalani akan dimintai pertanggungjawaban oleh Allah SWT
		26	Bagi saya hidup itu ibadah
5	Transenden/keyakinan	27	Saya yakin sekali bahwa Allah SWT akan menolong saya jika saya memintanya
		28	Saya yakin bahwa Allah SWT mendengar doa saya
		29	Hidup saya untuk mengabdikan pada Allah SWT
6	Kesadaran akan adanya penderitaan	31	Kesabaran saya terhadap penderitaan yang saya alami akan menaikkan derajat saya di sisi Allah SWT
		31	Saya berusaha untuk bersabar ketika sakit karena saya yakin sakit yang saya alami adalah salah satu cara Allah SWT menghapus dosa
		32	Saya yakin sekali bahwa setelah kesulitan yang saya alami pasti ada kemudahan

Skala Kesejahteraan Psikologis

Psychological Wellbeing (42 items)

Number of items: 42

Answer Format: 1 = strongly agree; 2 = somewhat agree; 3 = a little agree; 4 = neither agree or disagree; 5 = a little disagree; 6 = somewhat disagree; 7 = strongly disagree.

Scoring:

The Autonomy subscale items are Q1, Q13, Q24, Q35, Q41, Q10, and Q21.

The Environmental Mastery subscale items are Q3, Q15, Q26, Q36, Q42, Q12, and Q23.

The Personal Growth subscale items are Q5, Q17, Q28, Q37, Q2, Q14, and Q25.

The Positive Relations with Others subscale items are Q7, Q18, Q30, Q38, Q4, Q16, and Q27.

The Purpose in Life subscale items are Q9, Q20, Q32, Q39, Q6, Q29, and Q33.

The Self-Acceptance subscale items are Q11, Q22, Q34, Q40, Q8, Q19, and Q31.

Q1, Q2, Q3, Q4, Q6, Q7, Q11, Q13, Q17, Q20, Q21, Q22, Q23, Q27, Q29, Q31, Q35, Q36, Q37, Q38, and Q40 should be reverse-scored. Reverse-scored items are worded in the opposite direction of what the scale is measuring. The formula for reverse-scoring an item is:

$$((\text{Number of scale points}) + 1) - (\text{Respondent's answer})$$

For example, Q7 is a 7-point scale. If a respondent answered 3 on Q7, you would re-code their answer as: $(7 + 1) - 3 = 5$.

In other words, you would enter a 5 for this respondents' answer to Q7.

To calculate subscale scores for each participant, sum respondents' answers to each subscale's items.

Q1, Q2, Q3, Q4, Q6, Q7, Q11, Q13, Q17, Q20, Q21, Q22, Q23, Q27, Q29, Q31, Q35, Q36, Q37, Q38, dan Q40 harus diberi skor terbalik. Item yang diberi skor

terbalik diberi kata-kata dengan arah yang berlawanan dengan apa yang diukur skala. Rumus untuk membalikkan skor suatu item adalah:

$$((\text{Jumlah skala poin}) + 1) - (\text{Jawaban responden})$$

Misalnya, Q7 adalah skala 7 poin. Jika responden menjawab 3 pada Q7, Anda akan mengkode ulang jawaban mereka menjadi: $(7 + 1) - 3 = 5$.

Dengan kata lain, Anda akan memasukkan 5 untuk jawaban responden ini untuk Q7.

Untuk menghitung skor subskala untuk setiap peserta, jumlahkan jawaban responden untuk setiap item subskala.

Sources:

Ryff, C., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., ... Williams, D. (2010). *National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004-2006: Documentation of psychosocial constructs and composite variables in MIDUS II Project 1*. Ann Arbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research.

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.

Instructions: Circle one response below each statement to indicate how much you agree or disagree.

1. "I am not afraid to voice my opinions, even when they are in opposition to the opinions of most people."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

2. "For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

3. "In general, I feel I am in charge of the situation in which I live."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

4. "People would describe me as a giving person, willing to share my time with others."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

5. "I am not interested in activities that will expand my horizons."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

6. "I enjoy making plans for the future and working to make them a reality."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

7. "Most people see me as loving and affectionate."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

8. "In many ways I feel disappointed about my achievements in life."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

9. "I live life one day at a time and don't really think about the future."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

10. "I tend to worry about what other people think of me."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

11. "When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

12. "I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

13. "My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

14. "I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

15. "The demands of everyday life often get me down."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	----------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

16. "I have not experienced many warm and trusting relationships with others."

Strongly agree	Somewha t agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewha t disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	----------------------------------	----------------------	-----------------------	----------------------

17. "I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world."

Strongly agree	Somewha t agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

18. "Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

19. "My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

20. "I have a sense of direction and purpose in life."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

21. "I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

22. "In general, I feel confident and positive about myself."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

23. "I have been able to build a living environment and a lifestyle for myself that is much to my liking."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

24. "I tend to be influenced by people with strong opinions."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

25. "I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

26. "I do not fit very well with the people and the community around me."

Strongly agree	Somewha t agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewha t disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

27. "I know that I can trust my friends, and they know they can trust me."

Strongly agree	Somewha t agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewha t disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

28. "When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years."

Strongly agree	Somewha t agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewha t disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

29. "Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewha t disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

30. "I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewha t disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

31. "When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

32. "I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

33. "I sometimes feel as if I've done all there is to do in life."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

34. "I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have."

Strongly agree	Somewhat agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
----------------	----------------	----------------	----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

35. "I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

36. "I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
----------------	-----------------	----------------	----------------------------	-------------------	--------------------	-------------------

37. "I have the sense that I have developed a lot as a person over time."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

38. "I enjoy personal and mutual conversations with family members and friends."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

39. "My daily activities often seem trivial and unimportant to me."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

40. "I like most parts of my personality."

Strongly agree	Somewha t agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewhat disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	----------------------------------	----------------------	----------------------	----------------------

41. "It's difficult for me to voice my own opinions on controversial matters."

Strongly agree	Somewh at agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewh at disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	----------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------

42. "I often feel overwhelmed by my responsibilities."

Strongly agree	Somewha t agree	A little agree	Neither agree nor disagree	A little disagree	Somewha t disagree	Strongly disagree
-------------------	--------------------	-------------------	----------------------------------	----------------------	-----------------------	----------------------

Skala Dukungan Sosial

No	Dimensi	No Aitem	Pernyataan
1	Keluarga	3	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya
		4	Saya mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga saya
		8	Saya dapat menceritakan permasalahan saya kepada keluarga saya
		11	Keluarga saya mau membantu saya untuk membuat keputusan
2	Teman Sebaya	6	Teman-teman saya selalu mencoba membantu saya
		7	Saya bisa mengandalkan teman-teman ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan
		9	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka
		12	Saya dapat menceritakan masalah saya kepada teman-teman saya
3	Significant Other	1	Ada seseorang yang spesial yang selalu siap ketika saya membutuhkannya
		2	Ada seseorang yang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka
		5	Saya mempunyai seseorang yang spesial yang memberikan kenyamanan
		10	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan saya.

**SKALA PSIKOLOGICAL WELL BEING YANG SUDAH
DITERJEMAHKAN**

No	Dimensi	No Aitem	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
1	Autonomy	Q1	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang	SS	S	AS	TS	STS
		Q10	saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya	SS	S	AS	TS	STS
		Q13	keputusan saya tidak selalu dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain	SS	S	AS	TS	STS
		Q21	Saya menilai diri sendiri dari apa yang menurut saya penting, bukan dari nilai-nilai yang menurut orang lain penting	SS	S	AS	TS	STS
		Q24	Saya cenderung terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat	SS	S	AS	TS	STS
		Q35	Saya memiliki kepercayaan diri atas pendapat saya, bahkan ketika itu bertentangan dengan pendapat umum	SS	S	AS	TS	STS
		Q41	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat tentang hal yang kontroversial	SS	S	AS	TS	STS
2	Environmental Mastery	Q3	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab pada situasi yang saya alami	SS	S	AS	TS	STS

		Q12	Saya mengalami kesulitan mengatur hidup dengan cara yang memuaskan saya	SS	S	AS	TS	STS
		Q15	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya terpuruk	SS	S	AS	TS	STS
		Q23	Saya mampu menciptakan lingkungan dan gaya hidup untuk diri saya sesuai dengan yang saya sukai	SS	S	AS	TS	STS
		Q26	Saya tidak cocok dengan orang-orang dan kelompok di sekitar saya	SS	S	AS	TS	STS
		Q36	Saya cukup baik dalam mengelola tanggungjawab atas kehidupan sehari-hari	SS	S	AS	TS	STS
		Q42	Saya sering merasa terbebani dengan tanggung jawab saya	SS	S	AS	TS	STS
3	Personal Growth	Q2,	Bagi saya, hidup adalah proses untuk belajar , berubah, dan bertumbuh secara terus menerus	SS	S	AS	TS	STS
		Q5	Saya tidak tertarik dengan aktivitas/kegiatan yang akan menambah wawasan/pengetahuan Saya	SS	S	AS	TS	STS
		Q14	Saya menyerah berusaha membuat peningkatan atau perubahan besar dalam hidup saya	SS	S	AS	TS	STS
		Q17	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang	SS	S	AS	TS	STS

			menantang pemikiran saya tentang diri sendiri dan dunia					
		Q25	Saya tidak menikmati berada dalam situasi baru yang mengharuskan saya mengubah cara lama saya dalam melakukan sesuatu	SS	S	AS	TS	STS
		Q28	Saya pikir, selama beberapa tahun kemarin saya tidak banyak berkembang sebagai manusia	SS	S	AS	TS	STS
		Q37	Saya merasa bahwa telah banyak berkembang sebagai manusia dari waktu ke waktu	SS	S	AS	TS	STS
4	Positive Relations	Q4	orang-orang menilai saya sebagai orang yang suka memberi dan berbagi waktu dengan orang lain	SS	S	AS	TS	STS
		Q7	Kebanyakan orang menilai saya sebagai orang yang menyenangkan dan penyayang	SS	S	AS	TS	STS
		Q16	Saya tidak mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain	SS	S	AS	TS	STS
		Q18	Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi	SS	S	AS	TS	STS
		Q27	Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman saya, dan mereka tahu bahwa	SS	S	AS	TS	STS

			mereka bisa mempercayai saya					
		Q30	Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi kekhawatiran	SS	S	AS	TS	STS
		Q38	Saya menikmati percakapan yang pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga atau teman	SS	S	AS	TS	STS
5	Purpose in Life	Q6	Saya senang membuat rencana masa depan dan berusaha menjadikannya kenyataan	SS	S	AS	TS	STS
		Q9	Saya menjalani hidup saat ini dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan	SS	S	AS	TS	STS
		Q20	Saya memiliki arah dan tujuan hidup	SS	S	AS	TS	STS
		Q29	Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka	SS	S	AS	TS	STS
		Q32	Saya tidak memiliki perasaan yang baik tentang apa yang saya coba capai dalam hidup	SS	S	AS	TS	STS
		Q33	Saya terkadang merasa seolah-olah sudah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam hidup	SS	S	AS	TS	STS
		Q39	Aktivitas sehari-hari saya seringkali tampak sepele dan tidak penting bagi saya	SS	S	AS	TS	STS

6	Self-Acceptance	Q8	saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya dalam berbagai hal	SS	S	AS	TS	STS
		Q11	Ketika melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana semuanya telah terjadi	SS	S	AS	TS	STS
		Q19	Sikap saya tentang diri sendiri mungkin tidak se-positif orang lain orang tentang diri mereka sendiri	SS	S	AS	TS	STS
		Q22	Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin terhadap diri saya sendiri	SS	S	AS	TS	STS
		Q31	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan orang terdekat, itu membuat saya merasa nyaman dengan diri saya sendiri	SS	S	AS	TS	STS
		Q34	Saya merasa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil dari saya	SS	S	AS	TS	STS
		Q40	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya	SS	S	AS	TS	STS

Sangat setuju = SS

Setuju = S

Agak setuju = AS

Tidak setuju = TS

Sangat tidak setuju = STS