

Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi

Wisnu Sri Hertinjung^{1*}, Dea Ardiani², Noviana Nailul Ilhami³, Tri Octiawati⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail korespondensi: ^{1*}wh171@ums.ac.id

Keywords: *adolescents, gratitude, psychological well-being, resilience*

Abstract

The government's efforts to prevent the transmission of Covid-19 through various policies have an impact on many aspects of teenagers' lives, which require adjustments and make teenagers less prosperous. The purpose of this study was to examine the relationship between gratitude and resilience with adolescent psychological well-being during the Covid-19 pandemic. This research uses correlational quantitative method. The research subjects were high school students in Surakarta with a total of 138 students. Data were collected using the Psychological Well-Being Scale, Gratitude, and Resilience. The content validity for all 3 scales moves from 0.75 to 1.00. The reliability of the psychological well-being scale is 0.797, gratitude is 0.835, and resilience is 0.876. The results of the multiple regression analysis showed that $R = 0.752$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is a very significant relationship between gratitude and resilience with psychological well-being. The effective contribution of gratitude and resilience variables to psychological well-being is 56.6%, and there are still 43.4% of other factors that affect psychological well-being. This study shows that gratitude and resilience as individual internal factors need to be continuously developed so that they can act as protective factors so that adolescents can go through this pandemic with a prosperous psychological condition.

Kata kunci: *kesejahteraan psikologis, rasa syukur, remaja, resiliensi*

Abstrak

Upaya pemerintah mencegah penularan Covid-19 melalui berbagai kebijakan berdampak pada banyak aspek kehidupan remaja, yang akhirnya menuntut penyesuaian dan membuat remaja menjadi kurang sejahtera. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian adalah siswa SMA di Surakarta sejumlah 138 siswa. Pengambilan data menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis, Skala Rasa Syukur, dan Skala Resiliensi. Validitas isi untuk ke-3 skala

bergerak dari 0,75 sampai 1,00. Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis 0,797, skala rasa syukur 0,835, dan skala resiliensi 0,876. Hasil analisis uji regresi berganda diketahui $R = 0,752$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif variabel rasa syukur dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 56,6%, dan masih terdapat 43,4% faktor lainnya yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur dan resiliensi sebagai faktor internal individu perlu terus dikembangkan agar dapat berperan sebagai faktor protektif sehingga remaja dapat melalui masa pandemi ini dengan kondisi psikologis yang sejahtera.

Sitasi: Hertinjung, W. S., dkk. (2022). Judul artikel pada artikel jurnal. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 159-177. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2699>

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 ditetapkan pada bulan Maret 2020 oleh WHO. Pemerintahan negara di seluruh dunia mengambil kebijakan untuk mencegah penyebaran virus ini dengan cara *lockdown* dan *social distancing* (Sadikin & Hamidah, 2020). Indonesia juga memberi kebijakan tentang PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) (Sumakul & Ruata, 2020). Kemudian pemerintah mengubah kebijakan dari masa PSBB menjadi era *New Normal* di mana masyarakat menerapkan protokol kesehatan tentang 5M, yaitu memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi interaksi (Triartanto dkk., 2021). Setelah era *New Normal* pemerintah memberikan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat 3 Juli – 20 Juli 2021 untuk wilayah Jawa-Bali yang mengharuskan 100% *Work From Home* (Umah, 2021).

Kebijakan-kebijakan pembatasan sosial selama pandemi mengakibatkan munculnya psikologis negatif pada remaja, berupa gejala stress, sedih, kecewa, cemas, bahkan depresi (Rosyanti & Hadi, 2020; Azmi, 2020). Penelitian yang dilakukan Sulaiman dan Fikri (2020) kepada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah menunjukkan bahwa 46% siswa masih memiliki kesejahteraan

psikologis yang rendah. Sebuah survei dari Cao dkk. (2020) menunjukkan bahwa 24,9% remaja mengalami kecemasan akibat wabah Covid-19, yang terbagi dari 0,9% remaja mengalami kecemasan berat dan 21,3% mengalami kecemasan ringan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Soputan dan Mulawarman (2021) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja SMA di Kota Semarang berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 82,67%.

Remaja pada hakekatnya sangatlah rentan terhadap masalah emosi (Rahayu & Setiawati, 2019). Masa remaja adalah masa pada usia 11-20 tahun yang masih mengalami perkembangan (Papalia dkk., 2008). Pada usia remaja perubahan mental terjadi meliputi cara meluapkan perasaan, perbedaan ilmu yang didapatkan, dan kehidupan dalam bermasyarakat (Hurlock, 1980). Apabila remaja dapat memenuhi tuntutan psikologis, maka dapat dikatakan telah mencapai perkembangan secara optimal (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah keadaan di mana mental seseorang dapat berperan dengan sangat baik dan sesuai (Ramadhani dkk., 2016). Kurang optimalnya kesejahteraan psikologis ditunjukkan dengan perasaan sedih dan terisolasi diri yang memunculkan gejala putus asa, melakukan tindakan yang membahayakan (Prabowo, 2016). Berdasarkan penelitian Lubis dan Agustini (2018) banyak permasalahan mulai dari kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis, seperti munculnya emosi-emosi negatif, marah, sedih, dan hampa. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) memberikan hasil survei sejak pandemi dari bulan April - Agustus 2020 tentang masalah psikologis terbanyak yakni depresi 62%, cemas 65%, dan trauma 75% (Denata, 2020).

Kesejahteraan psikologis adalah situasi dimana individu mampu menerima apa yang ada pada dirinya, menyadari pengembangan atau pertumbuhan dalam diri, meyakini bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan hidup, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungan secara efektif, serta kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (Ryff, 1989). Terdapat enam aspek dalam kesejahteraan psikologis, yaitu perkembangan pribadi, penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup,

penguasaan lingkungan (Ryff, 1989). Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yang pertama yaitu usia (Ryff & Keyes, 1995), jenis kelamin (Ryff & Keyes, 1995), status sosial ekonomi dan latar belakang budaya (Ryff & Singer, 1996), kepribadian (Keyes dkk., 2002), religiusitas (Hill & Pargament, 2003).

Kesejahteraan psikologi memiliki hubungan dengan perilaku rasa syukur. Perilaku rasa syukur yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Rahayu & Setiawati, 2019) dan dapat mengatasi stress dengan cara fokus akan hal yang disyukuri (Manita dkk., 2019). Rasa syukur merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental (Aisyah & Chisol, 2020). Berdasarkan penelitian oleh Wood dkk. (2009) membuktikan bahwa rasa syukur menjadi hal yang utama untuk kesejahteraan psikologis.

Orang yang bersyukur adalah orang yang mengakui nikmat Allah dan mengakui Allah sebagai pemberinya, tunduk kepada-Nya, cinta kepada-Nya, ridha terhadap-Nya, serta mempergunakan nikmat itu untuk hal yang disukai Allah dalam rangka taat terhadap-Nya (Al-Fauzan, 2008). Allah juga berfirman di dalam Q.S. Luqman (31) :
12

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“dan Sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, Yaitu : Bersyukurlan kepada Allah dan Barang siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan Barang siapa yang tidak bersyukur, maka Sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji,”

Rasa syukur juga dikenal dengan istilah *gratitude*. Menurut Emmons & McCullough (2012) *gratitude* adalah bentuk perasaan dan rasa berterimakasih terhadap pengalaman hidup yang diterima secara interpersonal dengan orang lain atau transpersonal dengan Tuhan. Menurut Al-Fauzan (2008) aspek syukur itu ada tiga, yaitu syukur dengan hati, syukur dengan ucapan (lisan), syukur dengan anggota badan (perbuatan). Al-Fauzan (2008) juga menuliskan 5 faktor yang mempengaruhi kebersyukuran yaitu memiliki pandangan yang luas dalam hidup, persepsi positif dalam hidup, niatan baik terhadap orang lain, kecenderungan untuk bertindak positif

berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik, rasa apresiasi yang hangat terhadap orang lain.

Penelitian yang dilakukan Iqbal & Rizqulloh (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 63,3% remaja mengalami permasalahan mental sejak pandemi, seperti merasa tegang, cemas, khawatir, kesulitan untuk tidur, sulit berfikir jernih, lelah sepanjang waktu dan sampai ingin mengakhiri hidupnya. Situasi pandemi yang menimbulkan banyak emosi negatif bagi remaja, perlu dihadapi dengan sikap batin yang tangguh dan kemauan untuk bangkit dari tekanan. Connor & Davidson (2003) mengemukakan mengenai resiliensi, yaitu kualitas pribadi yang memberikan kemampuan bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Menurut Reivich & Shatté (2002) terdapat 7 faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Sedangkan resiliensi terdiri dari 5 aspek yaitu : 1) kompetensi personal, standar tinggi, dan keuletan; 2) kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap efek negatif, dan mampu menghadapi kondisi stress; 3) mampu menerima perubahan yang positif dan dapat berhubungan baik dengan orang lain; 4) pengendalian diri dan 5) pengaruh spiritual. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nagle & Sharma (2018) menjelaskan bahwa resiliensi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Edriany dkk. (2021) menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis

Bersyukur dalam menghadapi pandemi Covid-19 yaitu memberikan makna pada peristiwa yang dihadapi dengan terus berusaha melakukan sesuatu dan memperbaiki hidup dengan cara mengucapkan syukur kepada Tuhan dan berprasangka baik terhadap masalah yang dihadapi (Aniyatussaidah dkk., 2021). Selama masa pandemi banyak sekali remaja yang merasakan kurang optimalnya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan adanya rasa syukur. Sementara sikap resilien menjadikan remaja tetap mawas diri dan segera bangkit dari keterpurukan. Individu yang memiliki keyakinan hidup yang positif, memiliki kemauan kuat untuk bangkit, dan menerima setiap ujian dengan syukur, memiliki

peluang yang lebih besar untuk dapat merasa bahagia dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dibandingkan dengan remaja yang mudah mengeluh dan berputus asa terhadap kondisi pandemi ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji korelasi antara rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19. Hipotesis penelitian ini adalah: 1) Terdapat hubungan antara rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19, 2) Terdapat hubungan positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis remaja, 3) Terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama Pandemi Covid-19. Melalui penelitian ini, dapat diungkap bagaimana faktor internal individu berupa rasa syukur dan resiliensi dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, untuk mengantisipasi berkurangnya peran faktor eksternal sebagai akibat dari adanya pandemi.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara variabel bebas yaitu rasa syukur dan resiliensi dengan variabel tergantung yaitu kesejahteraan psikologis.

Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian adalah siswa SMA dan SMK di Kota Surakarta yang mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Peneliti menyebarkan skala secara *online* melalui perwakilan sekolah yang menyetujui penelitian ini, serta melalui *broadcast* Instagram. Dari tanggal 8-11 Juni 2021 peneliti mendapatkan 138 subjek dengan rentang usia 15-19 tahun.

Instrumen Penelitian

Data penelitian ini diperoleh melalui skala psikologis dari ketiga variabel penelitian. Variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan *Ryff's scales of psychological well-being*. Ryff (1989) mengatakan terdapat 6 aspek kesejahteraan psikologis. Peneliti

mengambil skala dari instrumen yang disusun oleh Revelia (2019) berjumlah 45 aitem. Variabel rasa syukur diungkap menggunakan Skala rasa syukur yang disusun berdasarkan aspek-aspek rasa syukur dari Al-Fauzan (2008), dengan jumlah aitem sebanyak 38 aitem. Variabel resiliensi diungkap dengan menggunakan Skala resiliensi yang digunakan yaitu skala CD-RISC (*Connor Davidson Resilience Scale*) disusun oleh Connor & Davidson (2003) yang telah dimodifikasi, mencakup 5 aspek yaitu: kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif, pengendalian diri, dan pengaruh spiritual.

Berdasarkan hasil validitas *content* melalui *expert judgment* koefisien validitas Aiken untuk ketiga skala bergerak dari 0,75 sampai 1,00. Terdapat 26 aitem yang gugur sehingga tersisa 19 aitem pada skala kesejahteraan psikologis. Pada skala rasa syukur terdapat 21 aitem yang gugur sehingga tersisa 17 aitem valid. Terdapat 23 aitem yang gugur sehingga tersisa 15 aitem untuk skala resiliensi. Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* melalui program SPSS *for windows*. Reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,797, rasa syukur sebesar 0,835, dan pada skala resiliensi mempunyai *Cronbach's alpha* sebesar 0,876.

Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan Teknik Analisa Regresi Berganda dengan bantuan SPSS versi 16.0 *for windows*.

Hasil

Hasil analisis deskriptif dari penelitian ini tampak pada tabel 1. Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa penelitian ini melibatkan sebanyak 138 subjek, dengan skor rata-rata untuk variabel kesejahteraan psikologis 55,66 dengan deviasi standar sebesar 7,00 dan subjek dengan skor terendah 40 poin serta skor tertinggi 75 poin. Variabel rasa bersyukur memiliki rata-rata skor 57,30 dengan deviasi standar adalah 6,10, skor minimal subjek adalah 45 poin dan skor maksimal 68 poin. Variabel resiliensi memiliki skor rata-rata 47,14 dengan deviasi standar 6,50, skor minimal subjek adalah 29 poin serta skor maksimal 60 poin.

Selanjutnya pada Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas dengan koefisien kolmogorov smirnov pada variabel Kesejahteraan psikologis adalah 0,061 ($p > 0,05$), pada variabel rasa syukur 0,408 ($p > 0,05$) dan pada variabel resiliensi sebesar 0,579 ($p > 0,05$) yang berarti uji normalitas sebaran pada ketiga variabel terbukti normal. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa pada keseluruhan variabel memiliki indeks linieris dengan $p < 0,05$ yang berarti bahwa variabel-variabel dalam penelitian ini linier dan dapat dilakukan uji regresi berganda untuk selanjutnya dapat dilakukan uji hipotesis penelitian.

Tabel 1.
Statistik Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Rasa Syukur	138	57,30	6,096	45	68
Resiliensi	138	47,14	6,503	29	60
Kesejahteraan Psikologis	138	55,66	7,001	40	75

Tabel 2.
Hasil Uji Asumsi

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Normalitas	Kesejahteraan Psikologis	0,061 ($p > 0,05$)	Data Normal
	Rasa Syukur	0,408 ($p > 0,05$)	Data Normal
	Resiliensi	0,579 ($p > 0,05$)	Data Normal
Linieritas	Kesejahteraan Psikologis	0,000 ($p < 0,05$)	Data Linier
	Rasa Syukur	0,000 ($p < 0,05$)	Data Linier
	Resiliensi	0,000 ($p < 0,05$)	Data Linier

Pada tabel 3, uji hipotesis melalui analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 16.0 *for window*, diperoleh hasil $R = 0,752$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif variabel rasa syukur dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,566 atau 56,6%.

Tabel 3.
Hasil Uji Regresi Berganda

Model Summary						
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	.752 ^a	.566	.560	4.645		
a. Predictors: (Constant), Resiliensi, Rasa Syukur						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3801.793	2	1900.896	88.089	.000 ^a
	Residual	2913.200	135	21.579		
	Total	6714.993	137			

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis, diperoleh hasil $r = 0,229$ dengan $p = 0,025$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis. Hubungan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis diperoleh koefisien $r = 0,634$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.

Tabel 4.
Hasil Uji Korelasi Partial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	12.638	3.752		3.368	.001			
	Rasa Syukur	.229	.101	.200	2.271	.025	.650	.192	.129
	Resiliensi	.634	.095	.589	6.687	.000	.741	.499	.379

Sumbangan efektif variabel rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 14,885%. Sumbangan efektif variabel resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 46,98%. Dari sumbangan efektif tersebut tampak bahwa, variabel resiliensi menjadi faktor yang memberikan pengaruh lebih besar pada kesejahteraan psikologis remaja dibandingkan dengan kontribusi dari rasa syukur.

Tabel 5.
Kategori Rasa Syukur

No	Interval skor Rasa Syukur	Kategorisasi	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	Prosentase
1.	$57,8 \leq X < 68$	ST			68	49,28%
2.	$47,6 \leq X < 57,8$	T	57,30		62	44,93%
3.	$37,4 \leq X < 47,6$	S		42,5	8	5,80%
4.	$27,2 \leq X < 37,4$	R			0	0%
5.	$17 \leq X < 27,2$	SR			0	0%

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa kategori skala rasa syukur memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 57,30 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 42,2 maka $RE > RH$. Dari tabel 5 di atas diketahui rasa syukur subjek penelitian pada kategori tinggi.

Tabel 6.
Kategori Resiliensi

No	Interval skor Resiliensi	Kategorisasi	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	Prosentase
1.	$51 \leq X < 60$	ST			41	29,71%
2.	$42 \leq X < 51$	T	47,14		74	53,62%
3.	$33 \leq X < 42$	S		37,5	20	14,49%
4.	$24 \leq X < 33$	R			3	2,17%
5.	$15 \leq X < 24$	SR			0	0%

Berdasarkan kategori skala resiliensi pada tabel 6 dapat diketahui hasil Rerata Empirik (RE) sebesar 47,14 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 37,5 maka $RE > RH$. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi subjek penelitian berada pada kategori tinggi.

Tabel 7.
Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

No	Interval skor kesejahteraan Psi	Kategorisasi	Rerata Empirik	Rerata Hipotetik	Frekuensi	Prosentase
1.	$64,6 \leq X < 76$	ST			21	15,22%
2.	$53,2 \leq X < 64,6$	T	55,66		55	39,86%
3.	$41,8 \leq X < 53,2$	S		47,5	61	10,76%
4.	$30,4 \leq X < 41,8$	R			1	1,53%
5.	$19 \leq X < 30,4$	SR			0	0%

Berdasarkan kategori skala kesejahteraan psikologis pada tabel 7 dapat diperoleh hasil Rerata Empirik (RE) sebesar 55,67 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 47,5 maka $RE > RH$. Dari tabel di atas diketahui bahwa kesejahteraan psikologis subjek penelitian berada pada kategori yang tinggi.

Diskusi

Rasa syukur merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental (Aisyah & Chisol, 2018). Perilaku rasa syukur yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Rahayu & Setiawati, 2019). Selama masa pandemi Covid-19 remaja harus banyak melakukan kegiatan di rumah, sehingga tidak bisa beraktivitas dengan teman sebayanya untuk menyalurkan hobi. Dari hasil penelitian-penelitian terdahulu disebutkan bahwa siswa SMA/SMK menunjukkan tingkat kecemasan, stress, dan depresi yang lebih tinggi daripada masa-masa normal sebelum pandemi. Kemudian siswa SMA/SMK juga mengalami penurunan minat dan semangat dalam belajar, mudah lelah, gangguan pola tidur, dan mengalami penurunan konsentrasi.

Bersyukur dalam menghadapi pandemi Covid-19 yaitu menghadapi keadaan dengan cara berusaha melakukan sesuatu dan memperbaiki hidup dengan cara mengucapkan syukur kepada Tuhan, tidak pernah mengeluh dalam menghadapi masa pandemi, merasa yakin bahwa musibah pandemi membawa hikmah yang positif, dan tidak pernah ragu untuk berbagi rezeki yang dimiliki dengan cara membantu teman yang terkena dampak Covid-19. Cara-cara tersebut membuat individu dapat menikmati situasi *lockdown* yang mengharuskan mengubah kebiasaan dan dapat membangun lingkungan yang nyaman selama masa pandemi Covid-19. Individu yang mampu bersyukur menggunakan hati dengan baik, maka akan selalu meyakini dan berfikir positif kepada masa pandemi yang membawa hikmah kepada perkembangan diri. Hal tersebut juga dapat membuat individu mampu menerima kelebihan ataupun kekurangan yang dimilikinya dengan baik.

Individu yang memiliki rasa syukur dan tidak pernah mengeluh, meskipun selama masa pandemi mempunyai banyak tugas dari sekolah, namun individu tetap

dapat mencari hobi lain selama di rumah sehingga dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mampu bersikap mandiri dan dapat menjaga perilakunya. Dengan demikian individu juga mampu menguasai dan mengontrol lingkungan selama masa pandemi. Individu yang selalu bersyukur untuk membantu teman yang kesusahan selama pandemi, seperti membagikan ilmu yang didapat dan memberikan sebagian rezeki kepada teman yang terkena dampak Covid-19, individu akan lebih memaknai hidupnya untuk saat ini dan dapat menentukan arah hidupnya, individu juga akan memiliki rasa empati serta memiliki hubungan yang akrab dalam menjalin pertemanan.

Resiliensi adalah kualitas pribadi yang memberikan kemampuan bagi individu dalam menghadapi tantangan hidup (Connor & Davidson, 2003). Individu dikatakan resilien apabila memiliki kompetensi personal, kepercayaan pada diri, mampu menghadapi kondisi stress, mampu menerima perubahan yang positif dan dapat berhubungan baik dengan orang lain, dapat mengendalikan diri, dan mempunyai pengaruh spiritual yang kuat. Menurut Gibbs & Miller (2014) resiliensi yang tinggi akan memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis dalam melakukan pekerjaan dan menyelesaikan masalah dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Strauss (dalam Rahmawati dkk., 2019). Bahwa faktor resiliensi psikologis merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Selain itu hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nagle & Sharma (2018) menyebutkan bahwa resiliensi mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu. Pada kenyataannya di masa pandemi siswa SMK/SMA harus mampu beradaptasi dengan pembelajaran secara daring, meskipun terdapat kendala atau kesulitan yang dihadapi. Untuk mengatasi kesulitan dalam hal akademik tersebut dapat diatasi dengan resiliensi. Resiliensi menjadi alternatif pada kesejahteraan psikologis untuk meminimalisir tingkat stress individu.

Sumbangan efektif variabel rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 14,885%. Didukung oleh hasil penelitian Wood dkk. (2009) yang membuktikan bahwa rasa syukur menjadi hal yang utama untuk kesejahteraan psikologis dan

penelitian yang mengatakan bahwa perilaku rasa syukur yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Rahayu & Setiawati, 2019).

Sumbangan efektif variabel resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 46,98%. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Edriany dkk. (2021) bahwa resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Sama juga dengan penelitian Athigi, dkk. (dalam Rahmawati dkk., 2019) bahwa resiliensi psikologis sangat berpengaruh pada kesehatan remaja.

Dari sumbangan efektif tersebut tampak bahwa, variabel resiliensi menjadi faktor yang memberikan pengaruh lebih besar pada kesejahteraan psikologis remaja dibandingkan dengan rasa syukur. Rasa syukur dan resiliensi secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0,566 atau 56,6%, sehingga terdapat 43,4% faktor lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Faktor lain tersebut diantaranya adalah usia dan jenis kelamin (Ryff & Keyes, 1995), status sosial ekonomi dan latar belakang budaya (Ryff & Singer, 1996), kepribadian (Keyes dkk., 2002), religiusitas (Hill & Pargament, 2003). Faktor lainnya berupa faktor afektif, faktor sosial dan faktor spiritual. Faktor afektif yaitu banyaknya pengalaman individu yang positif. Faktor sosial merupakan hubungan interpersonal pada individu sedangkan faktor spiritual yaitu hubungan individu dengan Tuhan (Perez, 2012).

Berdasarkan penghitungan kategorisasi diketahui bahwa kesejahteraan psikologis remaja SMA/SMK di Surakarta selama masa pandemi Covid-19 berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa di saat pandemi Covid-19 para remaja SMA/SMK mampu bertahan dan mengevaluasi diri sesuai dengan standar mereka. Hal ini membuktikan bahwa selama pandemi Covid-19 remaja SMA/SMK di Surakarta sudah baik dalam menguasai lingkungan yang baru, memaknai hidupnya untuk saat ini dan dapat menentukan arah hidupnya, baik dalam mengembangkan potensi yang dimiliki, dan menerima kekurangan atau kelebihan yang ada pada dirinya, baik dalam bersikap mandiri dan dapat menjaga perilakunya, serta mampu menjalin hubungan pertemanan yang baik, meskipun intensitas pertemuan sangat terbatas. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Juwita dan Kustanti (2018) yang menunjukkan bahwa

kesejahteraan psikologis remaja berada pada kategori tinggi, dengan hasil presentase sebesar 91,7%.

Hasil kategorisasi rasa syukur juga menunjukkan rasa syukur remaja SMA/SMK di Surakarta selama masa pandemi Covid-19 berada pada kategori tinggi. Rasa syukur remaja SMA/SMK di Surakarta selama masa pandemi Covid-19 berada pada kategori tinggi yang artinya siswa sudah baik dalam berperilaku sesuai dengan aspek rasa syukur yang ada. Saat pandemi Covid-19 remaja sudah mampu bersyukur guna mempertahankan diri. Siswa SMA/SMK di Surakarta sudah baik dalam bersyukur dengan hati, mengakui bahwa semua nikmat itu datangnya dari Allah, bersyukur dengan ucapan (lisan) dengan cara memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, bersyukur dengan anggota badan (perbuatan), selalu senantiasa melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya tentang kategorisasi rasa syukur juga menunjukkan pada kategori tinggi, dengan hasil presentase sebesar 97,56% (Rahmania dkk., 2019). Berdasarkan penelitian Wood dkk. (2009) membuktikan bahwa rasa syukur menjadi hal yang utama untuk kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa rasa syukur mempunyai korelasi yang kecil dengan otonomi, korelasi yang sedang dengan penguasaan lingkungan, korelasi yang besar dengan pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Sehingga korelasi ini menunjukkan bahwa syukur adalah sebuah prediktor penting dari kesejahteraan psikologis.

Hasil dari kategori skala resiliensi juga menunjukkan bahwa resiliensi remaja SMA/ SMK di Surakarta tergolong tinggi. Hal ini berarti remaja mampu bertahan dan beradaptasi dengan baik dalam situasi pandemi Covid-19, sesuai aspek yang ada pada resiliensi. Selama pandemi Covid-19 siswa SMA/SMK di Surakarta sudah memiliki kompetensi personal yang baik, percaya diri, mampu menghadapi kondisi stress, dapat menerima perubahan yang positif dan dapat berhubungan baik dengan orang lain, mampu mengendalikan dirinya sendiri, serta mempunyai pengaruh spiritual yang kuat. Siswa tetap gigih dalam mengerjakan tugas dan pantang menyerah untuk mencapai tujuannya meskipun terdapat rintangan yang harus dihadapi. Hal ini sesuai

dengan penelitian Lete dkk. (2019) diketahui resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Bhakti Luhur Malang berada pada kategori tinggi, dengan presentase 55% (20 orang). Selain itu sesuai dengan penelitian Nagle & Sharma (2018) bahwa resiliensi psikologis pada remaja sangat penting karena berpengaruh dalam perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang dialami remaja dalam menghadapi tekanan maupun masalah. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi psikologis pada remaja perlu diperhatikan. Keterkaitan antara aspek resiliensi dengan kesejahteraan psikologis yaitu kompetensi diri yang baik menjadikan individu menerima dirinya apa adanya dan mendekati diri kepada Allah untuk mewujudkan cita-citanya sesuai dengan apa yang diimpikan. Kepercayaan diri yang dimiliki individu dapat menjadikan individu mudah berinteraksi dengan orang lain dan mampu mempertahankan keputusan bagi dirinya sendiri. Perubahan yang positif dan pengendalian diri yang baik, menjadikan individu mampu mengontrol lingkungan di sekitarnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja SMA/SMK di Surakarta selama pandemi Covid-19. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis remaja SMA/SMK di Surakarta selama pandemi Covid-19. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja SMA/SMK di Surakarta selama pandemi Covid-19. Hal ini berarti, semakin tinggi rasa syukur dan resiliensi maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah rasa syukur dan resiliensi maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Sumbangan efektif variabel rasa syukur dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 56,6%, dan masih terdapat 43,4% faktor lainnya yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil kategorisasi rasa syukur, resiliensi dan kesejahteraan psikologis remaja SMA/SMK di Surakarta selama pandemi Covid-19, ketiga variabel tersebut berada pada kategori tinggi.

Saran

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa rasa syukur dan resiliensi memiliki peranan yang cukup besar bagi kondisi kesejahteraan psikologis remaja SMA/SMK, oleh karena itu guru, orangtua dan masyarakat perlu mempertahankan kebiasaan-kebiasaan baik yang telah dimiliki remaja yaitu dalam hal rasa syukur dan sikap resilien. Mengajak para remaja untuk melihat sisi positif dan mengambil hikmah dari peristiwa pandemi, banyak terlibat dalam aktivitas filantropi atau berderma dan menolong pihak-pihak lain yang membutuhkan sehingga selalu ada dalam situasi penuh syukur, meskipun kenyamanan diri berkurang. Resiliensi dipertahankan dengan menanamkan sikap tanggung dan pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan. Kesulitan dalam pembelajaran online, pembatasan dalam interaksi sosial, dan segala keterbatasan yang ada menstimulasi remaja untuk bertindak kreatif dan inovatif sehingga bisa bangkit dan menjadi individu yang lebih kompeten.

Bagi instansi tempat penelitian yaitu SMA/SMK di Surakarta dan guru diharapkan untuk dapat mempertahankan kesejahteraan psikologis siswa meskipun dalam pembelajaran daring, bisa dilakukan dengan cara memberikan pelayanan secara online, seperti layanan bimbingan konseling yang memberikan motivasi dan pengetahuan tentang pentingnya kesejahteraan psikologis serta tentang materi kebersyukuran dan resiliensi.

Referensi

- Aisyah, A, & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 13(2), 109–122.
- Aisyah, Asti, & Chisol, R. (2020). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 109–122.
- Aniyatussaidah, A. I. dan S. S. (2021). *Gratitude Pada Masa Pandemi COVID - 19 di Usia Produktif*. 2(1), 6. <http://jurnal.syntaxtransformation.co.id/>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://www.sciencedirect.com/science/article/>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Denata, R. Y. (2020, Oktober 19). Pandemi, anak perempuan rentan depresi . Retrieved Desember 19, 2020, from Semua Tentang Yogya : <https://ayoyogya.com/read/2020/10/19/40769/pandemi-anak-perempuan-rentan-depresi>
- Edriany, D., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2021). The Effect of Resilience and Gratitude on Psychological Well-Being of male Afghanistan refugees in Medan. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 24*(1), 163–166.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). The Psychology of Gratitude. In *The Psychology of Gratitude*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Gibbs, S., & Miller, A. (2014). Teachers' resilience and well-being: a role for educational psychology. *Teachers and Teaching, 20*(5), 609–621. <https://doi.org/10.1080/13540602.2013.844408>
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research. *American Psychologist, 58*(1), 64–74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan. *Jakarta: Erlangga*.
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020b). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis, 3*(1), 20. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Psikologis Pada Korban Perundungan. *2018, 7*(Nomor 1), 274–282.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002b). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan antara harga diri dengan resiliensi remaja di panti asuhan bakti luhur malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 4*(1).
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas gratitude training untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis, 6*(2), 205–213.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan

- kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178–186.
- Nagle, Y. K., & Sharma, U. (2018). Academic stress and coping mechanism among students: An Indian perspective. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 2(1), 13–15. <https://www.pulsus.com/scholarly-articles/academic-stress-and-coping-mechanism-among-students-an-indian-perspective-4318.html>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & am Feld, R. D. (2008). Human Development (Psikologi Perkembangan), Terj. AK Anwar, Kencana, Jakarta, Ed, 9.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84–93.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(1), 50–57. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(July), 155–166. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>
- Rahmawati, I., Hapsari, H. I., & Suryani, E. (2019). Pengaruh Pemberian Art Therapy Terhadap Self Esteem Pada Pasien Anak Dengan Leukemia Di Rsud Dr Moewardi. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 8(1), 8–14. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id/>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well- Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Revelia, M. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff's Psychological Well-Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 8–14.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <http://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/>
- Ryff, C D, & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and

- Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, Carol 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.
- Ryff, Carol D, & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah Covid-19. *Biodik*, 6 (2), 109–119.
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Studi Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Pandemic Covid-19. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 41–51. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1434>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). Covid-19. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/>
- Triartanto , Adhi Dharma Suriyanto, T. M. (2021). Dekonstruksi Makna Teks Protokol Kesehatan COVID-19 pada Kampanye Lagu “Ingat Pesan Ibu” di Media Youtube (Analisis Hermeneutika Radikal Derrida). *Jurnal Mitra Pendidikan*, 5(10), 25–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.52160/e-jmp.v5i1.808>
- Umah, A. (2021, Juli 03). Penting! Baca aturan PPKM Darurat yang mulai berlaku hari ini. Retrieved Juli 04, 2021, from CNBC Indonesia: <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210703065820-4-257929/penting-baca-aturan-ppkm-darurat-yang-mulai-berlaku-hari-ini>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>