

**HUBUNGAN RASA SYUKIUR DENGAN TEKANAN PSIKOLOGIS
PADA SISWA SMA**

SKRIPSI



Oleh:

Saras Mahsuri Syakbaniah

NIM. 220401110106

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2025**

**HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN TEKANAN PSIKOLOGIS PADA SISWA
SMA**

S K R I P S I

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Saras Mahsuri Syakbaniah

220401110106

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

HALAMAN PERSTUJUAN
HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN TEKANAN PSIKOLOGIS PADA SISWA

SMA

SKRIPSI

Oleh:

Saras Mahsuri Syakbaniah

NIM. 220401110106

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Prof. Dr, H. Rahmat Aziz, M.Si.</u> NIP. 197008132001121001		9 Desember 2025

Malang, 9 Desember 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi


Dr. Khol Hidayati, M.A
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN TEKANAN PSIKOLOGIS PADA SISWA
SMA

S K R I P S I

Oleh

Saras Mahsuri Syakbaniah

NIM. 220401110106

Telah diujikan dinyatakan lulus oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal 30 Januari 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Dr. Novia Solichah, M.Psi NIP. 199406162019082001		6 / 02 '26
Ketua Penguji Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. NIP. 197008132001121001		9 / 02 '26
Penguji Utama Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag. NIP. 196811242000031001		5 / 01 '26



Disyahkan oleh,
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN TEKANAN PSIKOLOGIS PADA SISWA
SMA**

Yang ditulis oleh:

Nama : Saras Mahsuri Syakbaniah
NIM : 220401110106
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, Desember 2025

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.

NIP. 197008132001121001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN TEKANAN PSIKOLOGIS PADA SISWA
SMA**

Yang ditulis oleh:

Nama : Saras Mahsuri Syakbaniah
NIM : 220401110106
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, Desember 2025

Dosen Pembimbing II



Dr. Novia Solichah, M.Psi

NIP. 199406162019082001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saras Mahsuri Syakbaniah

NIM : 220401110106

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN TEKANAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMA, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, Desember 2025

Penulis


Saras Mahsuri Syakbaniah

00000
METERAI
TEMPEL
08396AJX052419332

MOTTO

**“Dan sungguh, Kami benar-benar akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan,
kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan.**

**Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,
(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata: ‘*Sesungguhnya
kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali.*’**

**Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka
itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”**

(QS. Al-Baqarah: 155–157)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini kupersembahkan kepada:

Orang Tua Tercinta

Ayah dan Ibu yang selalu menjadi sumber kasih sayang, doa, dan kekuatan. Terima kasih atas segala pengorbanan, bimbingan, dan dukungan tanpa henti yang mengantarkan saya hingga pada tahap ini. Setiap langkah yang saya tempuh tidak lepas dari doa yang kalian panjatkan. Terimakasih atas banyak hal baik yang telah ayah dan ibu berikan sehingga saya bisa tumbuh dengan baik dan melalui banyak hal dalam hidup. Semoga dengan skripsi ini menjadi wujud dari kebanggaan dan doa-doa kalian

Adik Tersayang

Terima kasih atas doa dan semangat yang selalu diberikan. Dukungan kecil yang mungkin tidak selalu terucap, namun sangat berarti dalam perjalanan ini. Terimakasih atas setiap harapan-harapan baik yang telah diberikan dan menjadi motivasi saya dalam menyelesaikan proses studi

Dosen Pembimbing

Terima kasih atas bimbingan, arahan, dan ilmu yang begitu berharga selama proses penyusunan skripsi hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Sahabat-Sahabat Seperjuangan

Terima kasih atas waktu, kebersamaan, dan semua hal yang telah kita lalui bersama. Terima kasih sudah saling menguatkan, berbagi kesulitan, dan menjaga semangat di tengah berbagai tekanan selama studi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa penulis haturkan atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Rasa Syukur Dengan Tekanan Psikologis Pada Remaja Siswa SMA ".

Skripsi ini disusun sebagai bagian dari pemenuhan salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan program studi Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa pencapaian ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak yang telah turut berkontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si., yang telah memberikan arahan dan bimbingan sebagai Dosen Pembimbing dalam proses penulisan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf di lingkungan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atas ilmu dan dukungan yang telah diberikan selama masa studi.
5. Ayah dan ibu, yang telah memberi cinta dan kasih sayang tanpa henti sehingga peneliti bisa selalu merasa hangat dan cukup dalam menjalani hidup dan mampu untuk menyelesaikan tahapan studi hingga penulisan skripsi.
6. Peneliti skripsi ini, terima kasih karena telah bertahan, berusaha sebaik mungkin, dan menjalani proses studi dengan kesabaran serta ketulusan hati. Terimakasih atas setiap pengorbanan dan pencapaian yang telah diusahakan. Terimakasih atas segala cita-cita yang mendorong untuk terus bersemangat. Terimakasih atas kemauan hidup dengan penuh keberkahan itu, sehingga bisa mengusahakan hidup yang bermakna hingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Aisah Aiswarani dan Alfiah Lathif, selaku adik yang telah memberikan dukungan doa dan harapan bagi peneliti, sehingga selama proses peneliti merasa lebih bersemangat dalam menjalankan studi dan penelitian

8. Seluruh siswa dan guru di SMAN 1 Turen, yang telah membantu dan berkontribusi dalam pemerolehan data skripsi peneliti.
9. Siti Azizah, yang telah membantu peneliti dalam melangsungkan penelitian, dan kebersamaan banyak tahapan penulisan skripsi, sehingga peneliti tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan penelitian.
10. PP Daruzzahra Arrifa'i, yang didalamnya peneliti bertemu dengan ummah dan buya yang selalu memberikan dukungan moral serta doa-doa baik. Peneliti juga bertemu sahabat seperjuangan yang menjadi penguat di tengah perjalanan akademik selama masa studi. Terima kasih atas hangatnya tempat untuk pulang ditengah riuhnya dunia. Terima kasih karena selalau berjuang dalam kebaikan mencari ridho Allah.
11. Baiq Ashri, Cindi Mei, Putri Navisa, Aileen Fawnia, dan Labiib Qaid yang menjadi bagian perjalanan peneliti selama masa studi dan telah memberikan dukungan serta motivasi, sehingga peneliti menerima banyak warna dan kasih sayang untuk menuntaskan studi dengan baik.
12. Seluruh rekan psikologi Angkatan 2022 yang telah kebersamai peneliti selama masa studi.
13. Dan semua pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan dan dukungan hingga proposal ini terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan di masa mendatang. Akhir kata, semoga proposal skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu, khususnya dalam ranah psikologi

Malang, Desember 2025

Saras Mahsuri Syakbaniah

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSTUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
ملخص	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Siswa SMA	8
1. Definisi Siswa SMA	8
2. Karakteristik Siswa SMA	9
B. Tekanan Psikologis	10
1. Definisi Tekanan Psikologis	10
2. Aspek Tekanan Psikologis	11
3. Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Psikologis	13

4.	Dampak Tekanan Psikologis	15
5.	Tekanan Psikologis Dalam Perspektif Islam.....	16
C.	Rasa Syukur	18
1.	Definisi Rasa Syukur	18
2.	Aspek-Aspek Rasa Syukur	19
D.	Faktor yang Mempengaruhi Rasa Syukur.....	20
E.	Manfaat Rasa Syukur	22
F.	Rasa Syukur Dalam Perspektif Islam	23
G.	Rasa Syukur dan Tekanan Psikologis	25
1.	Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tekanan Psikologis	25
2.	Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tekanan Psikologis Dalam Perspektif Islam	29
H.	Kerangka Konseptual.....	30
I.	Hipotesis penelitian.....	30
BAB III		27
METODE PENELITIAN		27
A.	Desain Penelitian	27
B.	Lokasi Penelitian.....	27
C.	Identifikasi Variabel	28
1.	Variable Bebas (<i>Independent Variable</i> /Variable X)	28
J.	Variable Terikat (<i>Dependent Variable</i> / Variabel Y)	28
D.	Definisi Operasional	28
1.	Rasa Syukur	28
K.	Tekanan Psikologis	28
E.	Partisipan.....	29
1.	Populasi.....	29
L.	Sampel.....	29
F.	Prosedur Penelitian	30
G.	Alat Pengumpulan Data	31
1.	Skala Rasa Syukur	32
M.	Skala Tekanan Psikologis.....	33
H.	Validitas dan Realibilitas Alat Ukur.....	35
1.	Validitas alat ukur	35
N.	Relibilitas alat ukur	36
I.	Teknik Analisis Data	37

1. Uji Analisis Deskriptif	37
O. Uji persyaratan analisis	37
P. Uji Hipotesis	38
BAB IV	37
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Gambaran Umum.....	37
2. Keterbatasan Penelitian.....	37
3.) Hasil Penelitian	39
1. Analisis Deskriptif	39
2. Uji Asumsi Klasik	43
Q. Uji hipotesis	45
4.) Pembahasan.....	47
1. Tingkat Rasa Syukur.....	47
2. Tingkat Tekanan Psikologis	48
3. Hubungan Rasa Syukur Dengan Tekanan Psikologis	49
BAB V	51
PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pengukuran Skala Likert	32
Tabel 3.2 Blue Print Gratitude	33
Tabel 3.3 Blue Print Psychological Distress	34
Tabel 4.1 Hasil Kategorisasi Gratitude	40
Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Psychological distress	42
Tabel 4.3 Uji Normalitas Gratitude dan Psychological distress	43
Tabel 4.4 Uji Linearitas	44
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi	45
Tabel 4.6 Uji Korelasi Peraiitem Psychological Distress	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 4.1 Tingkat Gratitude Remaja SMAN 1 Turen	40
Gambar 4.2 Tingkat Psychological Distress Remaja SMAN 1 Turen	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Penelitian	58
Lampiran 2 Uji Validitas.....	59
Lampiran 3 Uji Reliabilitas.....	61
Lampiran 4 Uji deskriptif.....	61
Lampiran 5 Uji Asumsi Klasik.....	62
Lampiran 6 Uji Hipotesis.....	63
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian	64

ABSTRAK

Syakbaniah, Saras Mahsuri, 2025. Hubungan Rasa Syukur Dengan Tekanan Psikologis Pada Siswa SMA. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.

Siswa SMA menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, dan ketegangan emosional. Perbedaan tingkat tekanan psikologis yang dialami siswa menunjukkan bahwa faktor internal turut berperan dalam menentukan bagaimana individu merespons situasi menekan. Salah satu faktor intrapersonal yang dinilai berkontribusi dalam menekan tekanan psikologis adalah rasa syukur, yaitu kecenderungan individu untuk memaknai dan mengapresiasi pengalaman hidup secara positif, termasuk dalam kondisi yang sulit.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat rasa syukur pada siswa SMA, tingkat tekanan psikologis pada siswa SMA, serta hubungan antara rasa syukur dengan tekanan psikologis pada siswa SMA. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh gambaran empiris mengenai peran rasa syukur sebagai faktor intrapersonal yang berkaitan dengan kondisi psikologis siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 200 siswa SMA yang diperoleh menggunakan teknik accidental sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kesediaan responden yang ditemui peneliti pada saat pengumpulan data serta memenuhi kriteria sebagai siswa SMA aktif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) yang telah diadaptasi oleh Hapsari (2021) untuk mengukur rasa syukur dan Azira Mental Health Scale (AMHS) yang dikembangkan oleh Aziz dan Mangestuti (2025) untuk mengukur tekanan psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 27 dengan uji korelasi Pearson.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur dan tekanan psikologis siswa SMA berada pada kategori sedang. Uji korelasi Pearson menghasilkan nilai $r = -0,339$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara rasa syukur dan tekanan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki siswa, semakin rendah tekanan psikologis yang dirasakan. Rasa syukur berperan sebagai faktor protektif intrapersonal yang membantu siswa dalam melakukan penilaian dan pengelolaan tekanan secara lebih adaptif.

Kata kunci: rasa syukur, tekanan psikologis, siswa SMA.

ABSTRACT

Syakbaniah, Saras Mahsuri, 2025. The Relationship Between Gratitude and Stress Among High School Students. Department of Psychology, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor: Dr. H. Rahmat Aziz, M.Sc.

High school students face various academic and social demands that have the potential to cause psychological distress in the form of anxiety, stress, and emotional tension. Differences in the levels of psychological distress experienced by students indicate that internal factors play a role in determining how individuals respond to stressful situations. One intrapersonal factor considered to contribute to reducing psychological distress is gratitude, which is an individual's tendency to interpret and appreciate life experiences positively, even in difficult situations.

This study aims to determine the level of gratitude among high school students, the level of psychological distress among high school students, and the relationship between gratitude and psychological distress in high school students. Through this research, it is hoped to obtain an empirical picture of the role of gratitude as an intrapersonal factor related to students' psychological well-being.

This study uses a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of 200 high school students, obtained using an accidental sampling technique, which is based on the availability and willingness of respondents encountered by the researcher during data collection and who met the criteria for being active high school students. The research instruments used were the Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6), adapted by Hapsari (2021) to measure gratitude, and the Azira Mental Health Scale (AMHS), developed by Aziz and Mangestuti (2025) to measure psychological distress. Data analysis was performed using SPSS version 27 with a Pearson correlation test.

The results showed that the level of gratitude and psychological distress among high school students were in the moderate category. The Pearson correlation test yielded an r value of -0.339 with $p < 0.001$, indicating a significant negative relationship between gratitude and psychological distress. This finding suggests that the higher a student's level of gratitude, the lower their perceived psychological distress. Gratitude acts as an intrapersonal protective factor, helping students assess and manage stress more adaptively.

Keywords: gratitude, psychological distress, high school students.

ملخص

سياكبانيا، ساراس ماهسوري، 2025. العلاقة بين الامتحان والضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. قسم علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج.

المشرف: د. ح. رحمت عزيز، ماجستير

يواجه طلاب المرحلة الثانوية متطلبات أكاديمية واجتماعية متنوعة قد تُسبب لهم ضغطًا نفسيًا يتمثل في القلق والتوتر والإجهاد العاطفي. وتشير الاختلافات في مستويات الضغط النفسي التي يعاني منها الطلاب إلى أن العوامل الداخلية تلعب دورًا في تحديد كيفية استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة. ومن بين هذه العوامل، يُعدّ الامتحان أحد العوامل الشخصية التي تُسهم في تخفيف الضغط النفسي، وهو ميل الفرد إلى تفسير تجارب الحياة وتقديرها بشكل إيجابي، حتى في أصعب الظروف.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومستوى الضغط النفسي لديهم، والعلاقة بين الامتحان والضغط النفسي لديهم. يهدف هذا البحث إلى تكوين صورة تجريبية عن دور الامتحان كعامل شخصي مرتبط بالصحة النفسية للطلاب.

تستخدم هذه الدراسة منهجًا كمياً بتصميم ارتباطي. تألفت عينة البحث من 200 طالب وطالبة في المرحلة الثانوية، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العشوائية، والذي يعتمد على توافر واستعداد الطلاب الذين قابلهم الباحث أثناء جمع البيانات، والذين المُعدّل (GQ-6) استوفوا معايير كونهم طلابًا نشطين في المرحلة الثانوية. استُخدمت أدوات البحث التالية: استبيان الامتحان-6 الذي طوره عزيز ومانجستوتي (2025) لقياس (AMHS)، من قبل هابساري (2021) لقياس الامتحان، ومقياس أزيلا للصحة النفسية الإصدار 27، مع اختبار ارتباط بيرسون SPSS الضيق النفسي. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج

r أظهرت النتائج أن مستوى الامتحان والضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية كان متوسطًا. أظهر اختبار ارتباط بيرسون قيمة أقل من 0.001، مما يشير إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين الامتحان والضغط النفسي. تشير هذه p تساوي 0.339 مع قيمة النتيجة إلى أنه كلما زاد مستوى امتنان الطالب، قلّ شعوره بالضغط النفسي. يعمل الامتحان كعامل وقائي داخلي، يساعد الطلاب على تقييم الضغوط النفسية وإدارتها بشكل أكثر فعالية.

الكلمات المفتاحية: الامتحان، الضيق النفسي، طلاب المرحلة الثانوية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi kesehatan mental saat ini menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian luas di berbagai belahan dunia. Permasalahan kesehatan mental tidak lagi dipandang sebagai persoalan individu semata, melainkan telah berkembang menjadi isu kesehatan masyarakat yang berdampak pada berbagai kelompok usia dan lapisan sosial. Laporan internasional menunjukkan bahwa lebih dari satu miliar individu di dunia mengalami permasalahan kesehatan mental, yang mencerminkan besarnya tekanan hidup yang dihadapi individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, sosial, dan personal (Fadhilah, 2025). Data tersebut menegaskan bahwa tekanan emosional merupakan fenomena yang bersifat luas dan dekat dengan kehidupan sehari-hari, sehingga memerlukan perhatian serius dalam kajian psikologi.

Fenomena global tersebut juga tercermin di Indonesia. Data nasional menunjukkan bahwa sekitar 19 juta penduduk Indonesia mengalami permasalahan kesehatan mental pada tahun 2019 (Fadhilah, 2025). Angka ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental bukan hanya dialami oleh kelompok tertentu, tetapi telah menjangkau masyarakat secara luas, termasuk kelompok usia sekolah. Salah satu bentuk permasalahan kesehatan mental yang paling sering muncul dalam kehidupan sehari-hari adalah tekanan psikologis. Tekanan psikologis merupakan kondisi penderitaan emosional yang ditandai oleh munculnya stres, kecemasan, dan gejala depresi sebagai respons terhadap tekanan hidup yang dirasakan melebihi kemampuan adaptif individu (Trikusuma & Hendriani, 2021).

Tekanan psikologis memiliki karakteristik sebagai kondisi emosional negatif yang bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh cara individu memersepsikan serta menilai stresor yang dihadapi. Meskipun tidak selalu tampak secara kasat mata, tekanan psikologis tidak dapat dianggap sebagai kondisi yang ringan. Tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus dan tidak dikelola secara adaptif dapat mengganggu keseimbangan psikologis individu serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kondisi ini juga berpotensi mengganggu fungsi akademik, relasi sosial, dan kesejahteraan emosional individu (Prianka et al., 2022).

Kelompok siswa SMA merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis. Pada jenjang ini, siswa berada dalam fase perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, perubahan emosional, serta tekanan sosial yang semakin kompleks. Siswa SMA dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti pencapaian prestasi akademik, evaluasi berkelanjutan, persaingan dengan teman sebaya, serta harapan dari lingkungan keluarga. Ketika tuntutan-tuntutan tersebut dirasakan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, siswa berpotensi mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, kestabilan emosi, dan kesejahteraan psikologis secara umum (Nadhiroh & Ariana, 2022).

Selain tuntutan akademik, tekanan psikologis pada siswa SMA juga dipengaruhi oleh faktor sosial. Tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*) sering kali mendorong siswa untuk menyesuaikan diri dengan standar kelompok, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Lubis & Mahendika (2023) menjelaskan bahwa tekanan kelompok sebaya merupakan salah satu sumber stres yang signifikan dan berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat tekanan psikologis pada siswa. Di era digital, tekanan tersebut semakin kompleks dengan hadirnya media sosial dan fenomena *cyberbullying*, yang terbukti berkaitan dengan meningkatnya gejala stres dan kecemasan pada siswa usia sekolah (Nadhiroh & Ariana, 2022).

Tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga juga turut memperkuat kerentanan siswa SMA terhadap tekanan psikologis. Harapan orang tua yang tinggi terhadap prestasi akademik dan masa depan anak dapat menimbulkan kesenjangan antara tuntutan yang diberikan dengan kemampuan atau kondisi psikologis siswa. Ketika tuntutan tersebut dirasakan terlalu berat dan sulit dicapai, siswa berpotensi mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi (Ningtias & Andriani, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis pada siswa SMA merupakan hasil interaksi berbagai faktor eksternal yang saling berkaitan.

Menariknya, tidak semua siswa yang berada dalam lingkungan dan tuntutan yang relatif sama mengalami tingkat tekanan psikologis yang serupa. Sebagian siswa mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif, sementara sebagian lainnya justru

mengalami tekanan psikologis yang lebih berat. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak semata-mata ditentukan oleh faktor eksternal, seperti tuntutan akademik atau tekanan sosial, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor internal individu, khususnya bagaimana individu memaknai, menilai, dan merespons tekanan yang dihadapi (Hendarto & Ambarwati, 2020).

Pandangan ini sejalan dengan Azzahra (2017) yang menjelaskan bahwa tekanan psikologis dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor situasional dan faktor intrapersonal. Faktor intrapersonal mencakup aspek-aspek psikologis dalam diri individu, seperti cara berpikir, pengelolaan emosi, kepribadian, serta strategi individu dalam menghadapi tekanan. Faktor ini berperan penting karena menentukan bagaimana individu menafsirkan situasi yang menekan, apakah dipersepsikan sebagai ancaman yang tidak dapat dikendalikan atau sebagai tantangan yang masih dapat dikelola. Dengan demikian, meskipun individu menghadapi tekanan eksternal yang serupa, perbedaan faktor intrapersonal dapat menghasilkan tingkat tekanan psikologis yang berbeda.

Dalam kajian psikologi, respons individu terhadap tekanan sering dikaitkan dengan strategi coping yang digunakan. Strategi coping merujuk pada upaya kognitif dan emosional individu dalam menghadapi tuntutan yang dirasakan menekan. Fananni (2021) menjelaskan bahwa salah satu strategi coping yang adaptif adalah *positive reappraisal*, yaitu kemampuan individu untuk menilai ulang situasi yang menekan dengan menemukan makna atau sisi positif di dalamnya. Strategi ini berhubungan dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah karena individu tidak sepenuhnya memandang tekanan sebagai ancaman, melainkan sebagai pengalaman yang masih dapat dikelola secara psikologis. Pendekatan *positive reappraisal* menjadi sangat relevan dalam konteks siswa SMA. Pada fase ini, siswa menghadapi berbagai tekanan yang sulit dihindari, seperti tuntutan akademik, persaingan prestasi, ekspektasi orang tua, serta dinamika sosial dengan teman sebaya. Dalam banyak situasi, siswa tidak memiliki kendali penuh untuk menghilangkan sumber tekanan tersebut. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola tekanan melalui perubahan cara pandang terhadap situasi yang dihadapi menjadi bentuk adaptasi psikologis yang realistis dan dapat dilakukan secara mandiri.

Berdasarkan uraian tersebut, perhatian terhadap faktor intrapersonal yang berkaitan dengan proses kognitif dan emosional menjadi penting dalam memahami tekanan psikologis pada siswa SMA. Faktor intrapersonal berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu individu menjaga keseimbangan emosional di tengah tekanan. Individu yang memiliki sumber daya intrapersonal yang adaptif cenderung lebih mampu mengelola stres dan emosi negatif, sehingga tekanan psikologis yang dialami tidak berkembang menjadi beban yang berkepanjangan (Azzahra, 2017).

Salah satu faktor intrapersonal yang memiliki karakteristik adaptif tersebut adalah rasa syukur. Rasa syukur merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dan menghargai aspek-aspek positif dalam kehidupannya, baik yang berasal dari diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dialami (Prabowo, 2017). Dalam kondisi tekanan psikologis, individu cenderung terfokus pada kesulitan, kegagalan, dan keterbatasan yang dialami. Rasa syukur membantu individu menggeser fokus tersebut dengan menyadari bahwa di tengah tekanan masih terdapat pengalaman, dukungan, atau pencapaian positif yang dapat dimaknai.

Secara psikologis, rasa syukur memiliki keterkaitan yang erat dengan proses *positive reappraisal*. Individu yang bersyukur cenderung lebih mampu menilai ulang pengalaman hidup secara positif, termasuk pengalaman yang bersifat menekan. Hal ini sejalan dengan temuan Fananni (2021) yang menunjukkan bahwa strategi coping berbasis penilaian positif berhubungan dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah. Dengan demikian, rasa syukur dapat dipahami sebagai salah satu bentuk coping adaptif yang berperan dalam mengelola tekanan psikologis melalui perubahan cara pandang terhadap pengalaman hidup.

Dalam konteks siswa SMA, rasa syukur menjadi faktor intrapersonal yang relevan karena dapat membantu individu menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara lebih seimbang. Dengan bersyukur, siswa tidak hanya terfokus pada tekanan dan tuntutan yang dihadapi, tetapi juga pada dukungan, kesempatan belajar, serta pengalaman positif yang dimiliki. Proses ini berkontribusi dalam menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi dominasi emosi negatif seperti stres dan kecemasan (Rahayu & Setiawati, 2019).

Secara konseptual, tekanan psikologis dan rasa syukur berada pada arah yang berlawanan. Tekanan psikologis ditandai oleh dominasi emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan perasaan tertekan, sedangkan rasa syukur mendorong munculnya emosi positif, penerimaan, serta pemaknaan yang lebih adaptif terhadap pengalaman hidup (Hendarto & Ambarwati, 2020). Oleh karena itu, secara teoretis, rasa syukur diperkirakan memiliki hubungan dengan tingkat tekanan psikologis yang dialami individu.

Namun demikian, temuan empiris mengenai hubungan antara rasa syukur dan kondisi psikologis belum menunjukkan hasil yang konsisten. Beberapa penelitian menemukan bahwa rasa syukur berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan berperan dalam menurunkan tekanan psikologis (Rahayu & Setiawati, 2019), sementara penelitian lain tidak menemukan hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan kondisi psikologis tertentu pada remaja (Prabowo, 2017). Ketidakkonsistenan hasil penelitian ini menunjukkan adanya celah penelitian yang masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada populasi siswa SMA.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memfokuskan pada hubungan antara rasa syukur dan tekanan psikologis pada siswa SMA. Pemilihan bentuk hubungan didasarkan pada adanya ketidakkonsistenan temuan penelitian sebelumnya serta pentingnya faktor intrapersonal dalam memengaruhi tekanan psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian mengenai faktor intrapersonal yang berperan dalam tekanan psikologis, serta kontribusi praktis bagi pengembangan program pendampingan psikologis dan intervensi berbasis penguatan sumber daya internal di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat rasa syukur pada remaja SMAN 1 Turen?
2. Bagaimana tingkat tekanan psikologis pada remaja SMAN 1 Turen?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara bersyukur dengan tekanan psikologis pada remaja SMAN 1 Turen?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengukur tingkat rasa syukur pada remaja SMAN 1 Turen
2. Mengukur tingkat tekanan psikologis pada remaja SMAN 1 Turen
3. Menguji secara empiris adanya hubungan yang signifikan antara bersyukur dan tekanan psikologis pada remaja SMAN 1 Turen

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah penjelasan mengenai manfaat penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi positif
 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi positif, khususnya dalam kajian mengenai rasa syukur dan tekanan psikologis pada remaja. Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur psikologi dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara emosi positif dan kondisi psikologis negatif pada masa remaja. Dengan demikian, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik meneliti topik serupa dalam konteks psikologi perkembangan, psikologi klinis, ataupun psikologi pendidikan.
 - b. Pengembangan konsep tekanan psikologis pada remaja
 Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai tekanan psikologis pada remaja, dengan melihatnya dari sudut pandang positif melalui keterkaitannya dengan rasa syukur. Dengan mengkaji hubungan antara kedua variabel ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang kondisi emosional remaja.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi siswa: Hasil penelitian ini dapat membantu siswa SMA memahami pentingnya menumbuhkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kesadaran tersebut, diharapkan siswa dapat lebih mengenali kondisi emosionalnya, memahami sumber tekanan yang dialami, dan belajar mengelola tekanan psikologis dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.
 - b. Bagi guru dan konselor sekolah: Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi guru dan konselor sekolah mengenai hubungan antara rasa syukur dan tekanan

psikologis. Informasi ini dapat digunakan untuk menyusun program bimbingan atau kegiatan konseling yang berorientasi pada penguatan emosi positif siswa, sehingga dapat membantu mereka dalam mengelola tekanan akademik maupun sosial dengan lebih baik

- c. Bagi lembaga pendidikan: Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah atau lembaga pendidikan dalam merancang program pengembangan diri yang lebih berfokus pada kesejahteraan mental siswa. Dengan memahami keterkaitan antara rasa syukur dan kondisi psikologis siswa, sekolah dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan kondusif bagi perkembangan emosional remaja.
 - d. Bagi orang tua: Penelitian ini juga bermanfaat bagi orang tua, karena dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya menanamkan nilai-nilai rasa syukur pada anak sejak dini. Dengan dukungan emosional dan komunikasi yang positif, orang tua dapat membantu anak mereka menjadi lebih stabil secara emosional, lebih mampu menghadapi tekanan, dan memiliki pandangan hidup yang lebih seimbang.
3. Manfaat bagi penelitian selanjutnya
- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian berikutnya yang mengkaji hubungan antara rasa syukur dan berbagai bentuk masalah psikologis lainnya, seperti stres akademik, kecemasan sosial, atau depresi pada remaja. Hasil temuan ini juga dapat membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada upaya peningkatan rasa syukur melalui intervensi psikologis berbasis sekolah. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan dasar teoritis dan empiris bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Siswa SMA

1. Definisi Siswa SMA

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah individu yang sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang menengah atas dan umumnya berada pada rentang usia remaja. Remaja didefinisikan sebagai individu dalam rentang usia 10–19 tahun yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan (Lontoh et al., 2024). Dengan demikian, siswa SMA termasuk dalam kelompok remaja yang sedang menjalani proses pendidikan formal sekaligus berada dalam fase kehidupan yang memiliki dinamika psikososial tertentu.

Secara psikososial, siswa SMA termasuk dalam kelompok remaja yang sedang mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial. Periode ini merupakan tahap penting dalam pembentukan pola pikir, sikap, dan respons individu terhadap lingkungan sekitarnya (Lontoh, 2024). Oleh karena itu, siswa SMA sering menjadi populasi yang relevan dalam penelitian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan dinamika kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, siswa SMA hidup dalam konteks sosial yang ditandai oleh interaksi intens dengan teman sebaya serta keterlibatan aktif dalam lingkungan digital. Perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial menjadi bagian dari kehidupan remaja masa kini dan berpengaruh terhadap pengalaman psikologis mereka (Nadhiroh & Ariana, 2022). Dalam konteks pendidikan, siswa SMA tidak hanya berperan sebagai peserta didik, tetapi juga sebagai individu yang mulai membangun tanggung jawab terhadap pilihan akademik dan sosialnya (Lubis & Mahendika, 2023).

Dengan demikian, dalam penelitian ini siswa SMA didefinisikan sebagai peserta didik pada jenjang pendidikan menengah atas yang berada

dalam rentang usia remaja serta memiliki karakteristik psikososial yang khas, sehingga relevan untuk dikaji dalam konteks penelitian psikologis.

2. Karakteristik Siswa SMA

Siswa SMA memiliki karakteristik khas yang membedakannya dari jenjang pendidikan lain. Karakteristik tersebut dapat dilihat dari berbagai aspek berikut:

a. Menghadapi Peningkatan Tuntutan Akademik

Siswa SMA berada pada jenjang pendidikan yang menuntut kemampuan akademik lebih kompleks dibandingkan tingkat sebelumnya. Mereka dihadapkan pada beban tugas yang lebih banyak, materi pelajaran yang lebih abstrak, serta persiapan untuk ujian akhir dan pendidikan lanjutan. Peningkatan tuntutan ini mengharuskan siswa memiliki kemampuan manajemen waktu, disiplin belajar, dan tanggung jawab pribadi yang lebih tinggi. Lontoh (2024) menjelaskan bahwa tuntutan akademik yang meningkat pada remaja dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan dukungan sosial yang memadai.

b. Relasi Sosial yang Intens dengan Teman Sebaya

Karakteristik penting lainnya adalah tingginya keterlibatan siswa SMA dalam hubungan sosial dengan teman sebaya. Interaksi dengan teman menjadi bagian sentral dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks akademik maupun pergaulan. Hubungan tersebut dapat memberikan dukungan emosional, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan sosial, terutama ketika muncul tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya memiliki hubungan dengan kondisi psikologis remaja (Lubis & Mahendika, 2023), sehingga menunjukkan bahwa dinamika sosial menjadi karakteristik yang kuat pada siswa SMA.

c. Keterlibatan Tinggi dalam Penggunaan Media Sosial

Siswa SMA merupakan kelompok yang sangat akrab dengan teknologi digital dan media sosial. Media sosial digunakan untuk berkomunikasi, membangun relasi, serta mengekspresikan diri. Namun, intensitas penggunaan media sosial juga membawa potensi risiko, seperti perbandingan sosial dan cyberbullying. Nadhiroh dan Ariana (2022) menemukan bahwa cyberbullying berhubungan dengan kondisi kesehatan mental remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kehidupan digital menjadi salah satu karakteristik yang melekat pada siswa SMA dan turut membentuk pengalaman psikologis mereka.

d. Sensitivitas terhadap Penilaian Sosial

Siswa SMA cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Mereka lebih peka terhadap evaluasi dari teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Sensitivitas terhadap penilaian sosial ini dapat memengaruhi cara siswa memandang diri dan merespons situasi sosial yang dihadapi. Kondisi tersebut semakin diperkuat dengan adanya media sosial yang memperluas ruang evaluasi sosial (Nadhiroh & Ariana, 2022)

B. Tekanan Psikologis

1. Definisi Tekanan Psikologis

Menurut Lovibond (dalam Trikusuma & Hendriani, 2021) tekanan psikologis terdiri dari tiga komponen utama yaitu depresi, kecemasan, dan stres, yang secara bersama-sama menggambarkan tingkat gangguan emosional yang dialami individu. Ketiga komponen tersebut mencerminkan respon emosional negatif terhadap tekanan hidup, di mana individu merasa kehilangan kontrol atas situasi yang dihadapinya

Definisi ini sejalan dengan pandangan Drapeau, Marchand, dan Beaulieu-Prévost (dalam Azzahra, 2017) yang menyatakan bahwa tekanan psikologis adalah suatu kondisi penderitaan emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan, yang terkadang disertai keluhan fisik seperti kelelahan atau gangguan tidur. Azzahra (2017) menambahkan bahwa tekanan psikologis menggambarkan kondisi negatif kesehatan mental yang dapat

memengaruhi individu baik secara langsung maupun tidak langsung, serta berhubungan erat dengan kesejahteraan fisik dan psikologis

Sementara itu, Fadhilah (2025) menjelaskan bahwa tekanan psikologis merupakan kondisi emosional negatif yang menandakan ketidakseimbangan psikologis individu, biasanya ditunjukkan oleh gejala depresi dan kecemasan yang saling berkaitan. Mereka menegaskan bahwa tekanan psikologis dapat menjadi indikator awal menurunnya kesejahteraan psikologis, terutama pada masa transisi menuju kedewasaan (*emerging adulthood*) ketika individu menghadapi banyak tekanan dan ketidakpastian hidup

Dari beberapa pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa tekanan psikologis merupakan reaksi emosional negatif terhadap tekanan hidup yang melebihi kapasitas adaptif individu, yang tercermin melalui perasaan depresi, kecemasan, stres, dan kehilangan kendali diri. Kondisi ini bersifat subjektif, di mana persepsi individu terhadap stresor dan kemampuan mengatasinya berperan penting dalam menentukan tingkat tekanan psikologis yang dialami.

2. Aspek Tekanan Psikologis

Tekanan psikologis dipahami sebagai kondisi emosional negatif yang bersifat multidimensional, sehingga tidak dapat direduksi hanya pada satu bentuk emosi tertentu. Dalam kerangka teori yang dikemukakan oleh Lovibond, tekanan psikologis dijelaskan melalui tiga aspek utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, yang secara bersama-sama merepresentasikan respons emosional individu terhadap tekanan hidup yang dirasakan melebihi kapasitas adaptifnya (Trikusuma & Hendriani, 2021). Pandangan ini menekankan bahwa tekanan psikologis muncul sebagai kombinasi dari gangguan suasana perasaan, ketegangan emosional, serta kesulitan individu dalam mengendalikan reaksi terhadap tuntutan yang dihadapi.

Sejalan dengan kerangka tersebut, Aziz & Mangestuti (2025) memandang tekanan psikologis sebagai kondisi distress yang tercermin melalui pengalaman depresi, kecemasan, dan stres atau kehilangan kendali diri (*loss of control*) sebagai satu kesatuan yang saling berkaitan. Penekanan pada aspek *loss of control* merupakan penjabaran lebih lanjut dari konsep stres dalam teori Lovibond, khususnya pada pengalaman subjektif individu ketika tuntutan lingkungan dirasakan tidak lagi dapat dikelola secara efektif. Dengan demikian, baik Lovibond maupun Aziz dan Mangestuti menempatkan depresi, kecemasan, dan stres sebagai

aspek sentral dalam memahami tekanan psikologis. Berdasarkan kerangka teoritis tersebut, pembahasan aspek tekanan psikologis dalam penelitian ini difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres atau kehilangan kendali diri.

a. Depresi (*Depression*)

Depresi merupakan aspek yang mencerminkan perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, pesimisme, serta penurunan energi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami depresi biasanya menunjukkan gejala seperti kelelahan emosional, merasa tidak berharga, dan kehilangan harapan terhadap masa depan. Menurut Azzahra (2017) depresi adalah bagian dari distress psikologis yang menunjukkan adanya penurunan semangat, keputusan, serta munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri yang diikuti dengan menurunnya motivasi dan minat untuk beraktivitas.

b. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap ancaman atau ketidakpastian yang dirasakan individu, baik bersifat nyata maupun imajiner. Gejalanya mencakup ketegangan, kekhawatiran berlebihan, kegelisahan, hingga gangguan fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, dan sulit tidur. Menurut Ningtias & Andriani (2022) distress psikologis sering kali muncul bersamaan dengan gejala kecemasan, karena tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan dapat membuat individu terus-menerus berada dalam keadaan tegang dan khawatir.

c. Stres / Kehilangan Kendali Diri (*Stress / Loss of Control*)

Aspek terakhir dari distress psikologis adalah stres atau kehilangan kendali diri (*loss of control*). Stres timbul ketika individu merasa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tertekan, frustrasi, dan kehilangan kontrol terhadap situasi yang dihadapi. Menurut Trikusuma & Hendriani (2021) stres dan kehilangan kendali diri menjadi komponen penting distress di mana individu menghadapi ketidakpastian tinggi terhadap kesehatan, ekonomi, dan masa depan.

Aspek-aspek tekanan psikologis menurut Kessler (dalam Fananni, 2021) terdiri dari dua hal, antara lain:

a. Depresi

Merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh kesedihan mendalam disertai perasaan negatif terhadap diri sendiri, seperti rasa bersalah, rendah diri, dan kecenderungan menyalahkan diri atas berbagai hal.

b. Kecemasan

Adalah keadaan emosional yang ditandai oleh ketegangan, kekhawatiran berlebihan, serta reaksi fisiologis yang meningkat, disertai perasaan tidak nyaman dan dugaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tekanan psikologis pada dasarnya menggambarkan kondisi tekanan emosional yang mengganggu keseimbangan psikologis individu. Beberapa ahli, seperti Kessler (dalam Fananni, 2021), membagi tekanan psikologis menjadi dua aspek utama, yaitu depresi dan kecemasan, sedangkan peneliti lain menambahkan satu aspek tambahan, yaitu stres atau kehilangan kendali diri. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat variasi dalam pengelompokan aspeknya, seluruhnya berfokus pada respons emosional negatif yang muncul ketika individu merasa terbebani oleh tekanan hidup dan kehilangan kemampuan untuk menyesuaikan diri secara optimal.

3. Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Psikologis

Matthews (dalam Azzahra, 2017) menjelaskan bahwa tekanan psikologis hanya dipengaruhi oleh tekanan eksternal, tetapi juga oleh kondisi internal individu. Secara umum, faktor yang memengaruhi distress terbagi menjadi dua kelompok besar, yaitu faktor intrapersonal dan faktor situasional.

a. Faktor intrapersonal

Matthews (dalam Azzahra, 2017) menyatakan bahwa faktor intrapersonal, seperti karakteristik kepribadian, kondisi emosional, dan cara individu memaknai stresor, berperan penting dalam menentukan tingkat tekanan psikologis yang dialami. Perbedaan faktor intrapersonal ini menjelaskan mengapa individu dalam situasi yang sama dapat mengalami tingkat tekanan psikologis yang berbeda. Faktor intrapersonal berkaitan erat dengan strategi coping individu. Fananni (2021) menjelaskan bahwa coping berbasis *positive reappraisal*, yaitu kemampuan menilai ulang situasi menekan secara positif, berhubungan dengan tingkat tekanan psikologis yang

lebih rendah. Strategi ini melibatkan proses kognitif dan emosional internal, sehingga termasuk dalam faktor intrapersonal.

Dalam konteks ini, rasa syukur dapat dipahami sebagai salah satu faktor intrapersonal yang mendukung coping adaptif. Rasa syukur mendorong individu untuk mengenali aspek positif dalam pengalaman hidup, termasuk saat menghadapi tekanan, sehingga membantu mengurangi dominasi emosi negatif (Prabowo, 2017). Dengan demikian, rasa syukur relevan diposisikan sebagai faktor intrapersonal yang berhubungan dengan tekanan psikologis, karena berperan dalam proses pemaknaan dan pengelolaan tekanan secara internal.

b. Faktor situasional

Faktor ini mencakup berbagai pengalaman eksternal atau peristiwa hidup yang dinilai mengancam kesejahteraan psikologis. Faktor ini bisa bersifat fisiologis, seperti kelelahan dan gangguan fisik, kognitif, seperti cara individu menafsirkan peristiwa atau ancaman, maupun sosial, seperti kehilangan pekerjaan, konflik, atau masalah relasi. Matthews menegaskan bahwa distress muncul ketika individu menilai situasi yang dihadapinya melebihi kapasitas diri untuk menyesuaikan diri atau mengatasinya.

Mirowsky dan Ross dalam (Azzahra, 2017) menekankan bahwa kondisi sosial dan ekonomi seseorang berperan penting terhadap tingkat tekanan psikologis yang dialaminya. Menurut mereka, tekanan psikologis tidak hanya dipicu oleh faktor individu, tetapi juga merupakan produk dari ketidaksetaraan sosial dan ekonomi dalam masyarakat.

a. Status sosial ekonomi

Mencakup tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan, menjadi faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan mental. Individu dengan pendidikan tinggi umumnya memiliki kontrol yang lebih baik terhadap hidupnya, kemampuan berpikir rasional dalam menghadapi masalah, serta akses terhadap sumber daya yang dapat membantu mengurangi stres. Sebaliknya, mereka yang memiliki pendidikan rendah atau kondisi ekonomi tidak stabil lebih rentan mengalami kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan depresi akibat keterbatasan peluang serta tekanan hidup yang lebih besar.

b. Dukungan sosial dan peran keluarga

Dukungan emosional dari keluarga, pasangan, dan komunitas berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap tekanan psikologis. Kurangnya dukungan sosial atau adanya konflik interpersonal justru dapat memperburuk gejala tekanan psikologis.

Dapat disimpulkan bahwa tekanan psikologis dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, emosi, dan kemampuan coping, serta faktor eksternal seperti kondisi sosial, ekonomi, dan dukungan lingkungan. Individu dengan neurotisisme tinggi lebih rentan terhadap tekanan psikologis, sedangkan dukungan sosial dan stabilitas hidup berperan melindungi kesejahteraan psikologis seseorang.

4. Dampak Tekanan Psikologis

Tekanan psikologis merupakan salah satu indikator utama penurunan kesejahteraan psikologis seseorang. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada fungsi kognitif, sosial, dan fisik individu. Menurut model tiga dimensi yang dikembangkan oleh Lovibond (dalam Trikusuma & Hendriani, 2021), tekanan psikologis yang tinggi tercermin melalui kombinasi gejala depresi, kecemasan, dan stress, di mana ketiganya saling memengaruhi dan memperburuk keseimbangan psikologis seseorang.

a. Dampak terhadap aspek emosional dan kognitif

Dampak paling jelas dari tekanan psikologis adalah gangguan emosional seperti perasaan sedih berkepanjangan, rasa tidak berharga, cemas berlebihan, serta kehilangan kendali atas diri. Azzahra (2017) menyebut bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung mengalami penurunan semangat, keputusan, dan sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Tekanan psikologis juga menurunkan kemampuan kognitif seperti fokus, daya ingat, dan pengambilan keputusan yang rasional. Pandangan ini sejalan dengan teori Lovibond yang menjelaskan bahwa stres berlebihan menyebabkan ketegangan fisiologis dan afektif yang memengaruhi kemampuan berpikir jernih.

b. Dampak terhadap kesehatan fisik

Tekanan psikologis tidak hanya berdampak pada kondisi mental, tetapi juga pada kesehatan fisik individu. Menurut Pinkan Fadhilah & Lia Mawarsari Boediman (2025) distress yang berlangsung lama dapat menimbulkan gejala

psikosomatik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, kelelahan kronis, dan gangguan tidur. Dengan kata lain, tekanan emosional yang terus menerus dapat menurunkan daya tahan tubuh dan memicu gangguan kesehatan.

c. Dampak terhadap hubungan sosial

Tekanan psikologis juga berdampak pada penurunan kualitas hubungan sosial. Individu dengan tingkat tekanan psikologis tinggi sering kali mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi yang efektif, cenderung menarik diri dari lingkungan, atau menjadi mudah tersinggung. Ningtias & Andriani (2022) menyatakan bahwa tekanan psikologis yang disebabkan oleh tekanan sosial dan ekspektasi orang tua dapat menimbulkan perasaan tidak mampu dan keinginan untuk mengisolasi diri. Dalam perspektif model Lovibond (dalam Trikusuma & Hendriani, 2021), dimensi depresi pada tekanan psikologis sering kali berkaitan dengan penarikan diri sosial dan kehilangan minat terhadap aktivitas yang sebelumnya menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas, tekanan psikologis berdampak pada penurunan keseimbangan emosional, kemampuan kognitif, kesehatan fisik, dan hubungan sosial individu. Kondisi ini menyebabkan seseorang lebih mudah lelah, sulit berpikir jernih, rentan sakit, serta cenderung menarik diri dari lingkungan, sehingga secara keseluruhan menurunkan kesejahteraan psikologisnya.

5. Tekanan Psikologis Dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif islam, pengalaman tekanan psikologis seperti kecemasan (*al-khauf*) dan kesedihan (*al-huzn*) dipandang bukan semata-mata sebagai kondisi patologis, melainkan sebagai bagian dari ketentuan Allah (*sunatullah*) dan merupakan ujian (*musibah*) bagi keimanan seorang hamba. Pandangan ini bertujuan untuk mengubah persepsi negatif terhadap tekanan psikologis menjadi sarana untuk meningkatkan derajat spiritual. Fokus utama dalam kajian psikologi islam adalah jiwa (*nafs*). Tekanan psikologis muncul ketika jiwa jauh dari tuntunan ilahi dan seringkali berakar pada penyakit hati, seperti keterikatan berlebihan pada dunia (*hubb al-dunya*) atau kurangnya rasa syukur, sehingga kesehatan mental hanya dapat dicapai melalui pembersihan *nafs* (Warner et al., 2021).

Al-Qur'an dan Sunnah menawarkan seperangkat nilai spiritual yang efektif untuk mengelola tekanan psikologis dan mencapai ketenangan jiwa. Strategi manajemen tekanan psikologis islami yang utama mencakup dzikir, sabar, tawakal, dan ikhlas, yang telah terbukti secara empiris mampu menurunkan tekanan psikologis yang dialami individu (Warner et al., 2021).

a. Dzikir

Dzikir merupakan amalan fundamental yang berfungsi sebagai penawar utama bagi kecemasan dan kegelisahan (tekanan psikologis) karena ia adalah sarana untuk memperkuat hubungan dengan Allah. Dengan mengingat Allah, hati manusia akan merasakan ketenangan, yang menjadi esensi dari kesehatan mental (Bunyamin, 2021). Allah SWT menjanjikan ketenteraman bagi hati yang senantiasa mengingat-Nya sesuai dengan firman-Nya dalam al-quran:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28)

b. Sabar

Sabar adalah kemampuan menahan diri dari keluh kesah, menahan emosi, dan tetap istiqamah dalam ketaatan ketika menghadapi kesulitan, ujian, atau *distress*. Dalam Islam, *sabar* adalah mekanisme *coping* aktif dan kekuatan spiritual yang menjadi kunci pertolongan Allah (Bunyamin, 2021).

c. Tawakal

Tawakal didefinisikan sebagai penyerahan diri secara total kepada Allah setelah seseorang melakukan upaya terbaik (*ikhtiar*). Tawakal memiliki peran penting dalam manajemen *distress* karena membebaskan individu dari beban kecemasan terhadap hasil masa depan, seiring keyakinan bahwa segala urusan berada dalam ketetapan terbaik Allah (Bunyamin, 2021). Prinsip ini menjamin kecukupan dan perlindungan dari Allah bagi hamba-Nya seperti yang disebutkan dalam al-quran:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِّغُ أَمْرَهُ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

"Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu." (Q.S. Ath-Thalaq [65]:

d. Ikhlas

Ikhlas berarti memurnikan niat dalam menghadapi segala *distress* dan ujian hidup semata-mata karena mencari ridha Allah, bukan karena mengharapkan pujian atau takut pada celaan manusia. Dengan ikhlas, tekanan psikologis dan penderitaan diubah maknanya menjadi ibadah, yang secara signifikan mengurangi beban psikologis yang dirasakan karena hati terbebas dari ketergantungan pada hal-hal selain Allah (Warner et al., 2021).

C. Rasa Syukur

1. Definisi Rasa Syukur

Rasa syukur merupakan salah satu konsep kunci dalam psikologi positif yang menekankan pada pentingnya pengalaman emosi positif. McCullough, Emmons, dan Tsang (dalam Prameswari, 2019) mendefinisikan rasa syukur sebagai emosi positif yang muncul ketika seseorang menyadari bahwa ia telah menerima kebaikan dari pihak lain. Definisi ini menekankan dua hal penting, yaitu pengakuan adanya kebaikan dan kesadaran bahwa kebaikan tersebut berasal dari luar diri.

Peterson dan Seligman (dalam Listiyandini et al., 2020) mendefinisikan rasa Syukur sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, baik pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun saat kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah.

Affandi (2021) juga menjelaskan bahwa rasa Syukur tidak hanya sebatas emosi, tetapi juga mencakup aspek kognitif dan perilaku. Dalam hal ini, individu yang memiliki rasa syukur akan cenderung menilai pengalamannya secara positif, mengingat nikmat atau kebaikan yang diterima, serta menampilkan perilaku yang mencerminkan penghargaan atas kebaikan tersebut (Affandi, 2021).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa Syukur merupakan suatu kondisi psikologis yang melibatkan pengakuan, apresiasi, dan respon positif terhadap kebaikan yang diterima, baik dari Tuhan, sesama manusia, maupun lingkungan. Rasa syukur tidak hanya mencakup emosi positif, tetapi juga melibatkan cara berpikir yang menghargai pengalaman hidup serta perilaku yang mencerminkan rasa terima kasih dan penghargaan terhadap sumber kebaikan tersebut

2. Aspek-Aspek Rasa Syukur

Menurut Emmons & McCullough (dalam Satya et al., 2024) terdapat empat aspek rasa syukur. Adapun tiap aspek tersebut yakni sebagai berikut:

a. Intensity (intensitas)

Merujuk pada sejauh mana individu mampu merasakan emosi syukur. Seseorang yang memiliki kecenderungan tinggi untuk bersyukur akan lebih mudah merasakan rasa syukur ketika mengalami peristiwa positif dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki kecenderungan tersebut.

b. Frequency (frekuensi)

Menggambarkan seberapa sering seseorang merasakan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang bersyukur cenderung lebih sering mengapresiasi hal-hal kecil, seperti tindakan sopan atau bantuan sederhana yang diterima dari orang lain.

c. Span (rentang)

Mengacu pada seberapa luas aspek kehidupan yang menimbulkan rasa syukur pada diri seseorang. Individu yang memiliki rasa syukur tinggi biasanya mampu mensyukuri berbagai hal, seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, serta aspek kehidupan lainnya yang memberikan manfaat.

d. Density (kepadatan)

Menunjukkan seberapa banyak orang yang menjadi sumber rasa syukur atas suatu hal positif. Misalnya, ketika seseorang mendapatkan pekerjaan yang baik, individu yang bersyukur mungkin akan menyebut banyak pihak yang berperan, seperti orang tua, teman, keluarga, atau mentor.

Fitzgerald (dalam Satya et al. 2024) mengkategorikan aspek rasa syukur menjadi tiga dimensi yaitu:

a. Penghargaan yang tulus terhadap individu atau sesuatu

Rasa syukur merupakan emosi moral yang menumbuhkan kepedulian terhadap orang lain serta memperkuat hubungan sosial yang dilandasi kasih sayang dan empati. Rasa syukur mencerminkan welas asih yang mendorong individu untuk membantu sesama yang sedang menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, rasa syukur sering dianggap sebagai tolok ukur moral yang mencerminkan kepekaan dan kebajikan seseorang.

b. Niat baik (*goodwill*)

Niat baik mencerminkan dorongan tulus untuk menolong orang lain yang sedang kesulitan serta keinginan untuk berbagi. Sikap ini muncul sebagai bentuk motif moral, di mana rasa syukur mendorong individu untuk secara sadar dan sukarela membalas kebaikan yang pernah diterimanya melalui tindakan positif terhadap sesama.

c. Preferensi berbuat baik karena rasa penghargaan dan niat tulus

Preferensi ini menggambarkan kecenderungan untuk melakukan kebaikan, memberikan timbal balik positif, serta menjalankan ibadah sebagai wujud rasa syukur. Sikap tersebut berfungsi sebagai penguat moral yang menegaskan nilai kebaikan dan memperkuat perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur mencakup dimensi emosional, kognitif, dan moral yang saling berkaitan. Dengan demikian, rasa syukur bukan hanya sebatas emosi positif, melainkan juga menjadi landasan perilaku prososial yang memperkuat hubungan antarindividu dan menumbuhkan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

D. Faktor yang Mempengaruhi Rasa Syukur

Menurut McGrath & Niemie (dalam Kasyfillah et al., 2024), rasa syukur muncul dipengaruhi beberapa faktor sebagai berikut:

a. Faktor Kepribadian (*Personality Factor*)

Kepribadian seseorang berperan penting dalam pembentukan rasa syukur. Individu dengan kepribadian positif, optimis, dan tidak mudah stres cenderung lebih mudah menemukan hal-hal yang patut disyukuri. Mereka mampu memandang hidup dengan perspektif positif dan menghargai pengalaman yang dimiliki

b. Faktor Kognitif (*Cognitive Factor*)

Rasa syukur juga dipengaruhi oleh cara seseorang berpikir. Individu yang terbiasa berfokus pada hal-hal baik, mengaitkan keberhasilan dengan usaha sendiri, serta membandingkan dirinya dengan orang yang kurang beruntung akan lebih mudah menumbuhkan rasa syukur

c. Faktor Sosial (*Social Factor*)

Hubungan interpersonal yang positif, dukungan sosial, serta keterlibatan dalam komunitas menjadi faktor penting yang memperkuat rasa syukur.

Interaksi sosial yang sehat menumbuhkan empati, kebersamaan, dan rasa saling mengharga

d. Faktor Lingkungan (*Environmental Factor*)

Lingkungan yang aman, stabil, serta penuh keindahan juga dapat menumbuhkan rasa syukur. Akses terhadap sumber daya, dukungan komunitas, dan kenyamanan lingkungan berperan dalam meningkatkan apresiasi terhadap hidup

Selain faktor diatas, Utami (2020) menyebutkan bahwa rasa syukur juga dapat berkembang karena beberapa faktor sebagai berikut:

a. Faktor lingkungan dan budaya

Utami (2020) menegaskan bahwa konsep rasa syukur bersifat lintas budaya, hadir di berbagai bangsa, ras, dan agama. Budaya yang menghargai kehidupan sederhana, saling tolong-menolong, dan memiliki tradisi religius akan lebih mudah menumbuhkan sikap syukur dalam diri individu.

b. Faktor religius dan spiritual

Keyakinan agama dan spiritualitas menjadi sumber makna dan kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki keimanan kuat lebih mudah menerima keadaan hidup sebagai bagian dari rencana Tuhan dan menumbuhkan rasa syukur.

c. Faktor emosional dan moral

Rasa syukur merupakan emosi moral yang mendorong individu untuk berperilaku baik dan prososial. Dengan kata lain, gratitude tidak hanya menumbuhkan perasaan positif, tetapi juga menjadi pembentuk moralitas mendorong seseorang untuk membantu, memaafkan, dan berbuat baik kepada orang lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi rasa syukur mencakup aspek internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi kepribadian positif, cara berpikir adaptif, serta kekuatan religius dan spiritual yang menumbuhkan penerimaan dan makna hidup. Sementara faktor eksternal mencakup dukungan sosial, lingkungan yang kondusif, serta nilai budaya dan moral yang mendorong perilaku prososial. Dengan demikian, rasa syukur terbentuk melalui kombinasi antara karakter pribadi, pengalaman sosial, dan nilai-nilai spiritual yang

bersama-sama memperkuat kesejahteraan psikologis serta membentuk pribadi yang berempati dan berintegritas.

E. Manfaat Rasa Syukur

Menurut Utami (2020) gratitude memiliki berbagai manfaat, yaitu:

a. Meningkatkan kesejahteraan psikologis

Individu yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung lebih bahagia, optimis, dan puas terhadap kehidupannya. Mereka mampu menghargai hal-hal kecil dan memaknai setiap pengalaman positif, sehingga menumbuhkan perasaan damai dan seimbang secara emosional.

b. Memperkuat hubungan sosial

Rasa syukur menumbuhkan sikap empati, kasih sayang, serta perilaku prososial. Individu yang bersyukur cenderung membangun hubungan yang lebih harmonis dengan orang lain karena mereka mudah menghargai bantuan dan dukungan sosial yang diterima.

c. Menumbuhkan keseimbangan spiritual dan moral

Rasa Syukur berperan dalam menumbuhkan kesadaran spiritual karena individu belajar menerima setiap kejadian hidup sebagai bagian dari rencana Tuhan. Hal ini membantu menenangkan batin, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan makna hidup religius.

Dalam penelitian Cahyono (2014) ditemukan bahwa rasa syukur memiliki dampak positif, antara lain:

a. Menurunkan stress dan tekanan psikologis

Rasa syukur terbukti efektif mengurangi stres. Individu yang bersyukur lebih mampu mengontrol emosi negatif, melihat situasi menekan secara positif, serta memiliki pandangan yang lebih adaptif terhadap tantangan kerja.

b. Meningkatkan motivasi dan kinerja individu

Individu yang memiliki rasa syukur tinggi menunjukkan peningkatan motivasi intrinsik, rasa tanggung jawab, serta produktivitas kerja. Rasa syukur membuat individu lebih fokus dan bersemangat dalam menyelesaikan tugasnya.

c. Mendorong perilaku moral dan prososial di lingkungan

Cahyono (2014) menjelaskan bahwa gratitude berfungsi sebagai *moral barometer*, *moral motive*, dan *moral reinforcer*. Artinya, rasa syukur mendorong seseorang untuk berbuat baik, membalas kebaikan dengan kebaikan, dan memperkuat hubungan interpersonal melalui empati dan rasa saling menghargai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur memberikan manfaat yang luas bagi kesejahteraan individu, baik secara psikologis, sosial, moral, maupun spiritual. Rasa syukur membantu seseorang untuk lebih bahagia, tenang, dan optimis dalam menjalani kehidupan, sekaligus memperkuat hubungan sosial yang harmonis melalui empati dan perilaku prososial. Selain itu, rasa syukur juga berperan dalam meningkatkan motivasi, kinerja, serta membentuk karakter moral yang positif.

F. Rasa Syukur Dalam Perspektif Islam

a. Definisi rasa syukur dalam islam

Secara bahasa, kata *syukur* (شكر) berasal dari bahasa Arab yang berarti membuka, menyingkap, atau menampakkan nikmat. Lawan katanya adalah kufur (كفر) yang berarti menutup atau melupakan nikmat. Dalam konteks terminologis, syukur dipahami sebagai pengakuan seorang hamba atas nikmat Allah, baik dengan hati, lisan, maupun perbuatan (Dr.Nur Kholik Affandi, 2021).

Menurut Affandi (2021), syukur dalam islam memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan konsep rasa syukur dalam psikologi positif. Jika dalam psikologi rasa syukur sering dipahami sebagai emosi positif atau kecenderungan kepribadian untuk berterima kasih, maka dalam Islam syukur adalah kewajiban moral dan spiritual seorang hamba. Syukur bukan hanya dirasakan, tetapi harus diekspresikan dan diwujudkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Junaidin et al., (2023) menambahkan bahwa syukur merupakan bentuk kesadaran yang mendalam bahwa setiap nikmat berasal dari Allah, sehingga harus digunakan sesuai dengan aturan-Nya. Kesadaran ini melahirkan rasa rendah hati, optimisme, serta mendorong perilaku positif dalam kehidupan sosial. Dengan demikian, syukur adalah sikap batiniah sekaligus perilaku nyata yang menyatukan aspek psikologis dan religius.

b. Dimensi rasa Syukur dalam islam

1.) Syukur dengan hati (شكر القلب)

Syukur hati berarti kesadaran batin seorang hamba untuk mengakui bahwa segala nikmat yang diperoleh berasal dari Allah SWT. Dimensi ini berkaitan dengan aspek kognitif dan afektif, di mana individu meyakini dalam hatinya bahwa keberhasilan, kesehatan, rezeki, dan berbagai kebaikan bukan hanya hasil usahanya semata, tetapi karunia dari Allah (Affandi, 2021)

2.) Syukur dengan lisan (شكر اللسان)

Syukur lisan adalah ekspresi verbal atas nikmat Allah, biasanya melalui ucapan pujian seperti *alhamdulillah* atau ungkapan terima kasih kepada orang lain. Rasulullah SAW menegaskan pentingnya dimensi ini dalam hadis:

مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ

“Barang siapa tidak bersyukur kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah.” (HR. Bukhari).

Hadis ini menunjukkan bahwa syukur lisan tidak hanya berupa zikir kepada Allah, tetapi juga ungkapan terima kasih kepada sesama manusia. Menurut Affandi (2021), ucapan syukur memiliki makna psikologis karena memperkuat relasi sosial, menciptakan suasana positif, dan membuat individu lebih disukai dalam lingkungan sosialnya.

3.) Syukur dengan perbuatan (شكر الجوارح)

Dimensi terakhir adalah syukur dengan perbuatan, yaitu menggunakan nikmat Allah sesuai fungsinya untuk kebaikan. Misalnya, nikmat sehat digunakan untuk beribadah dan belajar dengan tekun, nikmat harta dipergunakan untuk membantu sesama, dan nikmat ilmu digunakan untuk memberi manfaat. Syukur perbuatan berarti setiap anggota tubuh dijadikan sarana untuk melaksanakan kebaikan, bukan untuk hal yang dilarang Allah.

Dalam QS. Saba' [34]: 13, Allah berfirman:

اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ

“Bekerjalah wahai keluarga Dawud sebagai tanda syukur (kepada Allah), dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang benar-benar bersyukur.”

Ayat ini menekankan bahwa syukur harus diwujudkan dalam *amal perbuatan*. Menurut Affandi (2021), ayat ini ditafsirkan sebagai perintah untuk menjadikan

syukur bukan sekadar sikap batin atau ucapan, melainkan tindakan nyata yang bermanfaat.

Dengan demikian, tiga dimensi syukur hati, lisan, dan perbuatan mencerminkan konsep rasa syukur yang menyeluruh dalam Islam. Syukur hati menumbuhkan kesadaran batin akan nikmat Allah, syukur lisan mengekspresikan pengakuan itu dalam bentuk ucapan yang memperkuat hubungan dengan Allah dan manusia, sementara syukur perbuatan menjadikan nikmat sebagai sarana amal nyata yang mendatangkan manfaat. Syukur dalam Islam adalah konsep integral yang menghubungkan kesadaran spiritual, ekspresi verbal, dan aktualisasi nyata dalam kehidupan sehari-hari. .

G. Rasa Syukur dan Tekanan Psikologis

1. Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tekanan Psikologis

Hubungan antara rasa syukur dan tekanan psikologis secara teoretis dapat dijelaskan melalui *Broaden and Build Theory of Positive Emotion*. Teori ini menyatakan bahwa emosi positif memiliki fungsi untuk memperluas (*broaden*) pola pikir dan perilaku individu serta membangun (*build*) sumber daya psikologis jangka panjang yang berguna dalam menghadapi tekanan hidup. Emosi positif membantu individu berpikir lebih fleksibel, terbuka terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah, serta tidak terfokus secara sempit pada ancaman atau kesulitan yang dihadapi (Fathiyah, 2020). Dalam konteks ini, rasa syukur dipahami sebagai salah satu bentuk emosi positif yang berperan penting dalam memperluas cara pandang individu terhadap pengalaman hidup, termasuk pengalaman yang menimbulkan tekanan psikologis.

Melalui mekanisme *broaden and build*, rasa syukur membantu individu membangun sumber daya psikologis seperti regulasi emosi, ketahanan mental, dan keseimbangan afektif. Sumber daya ini memungkinkan individu untuk merespons tekanan secara lebih adaptif dan tidak mudah terjebak dalam emosi negatif yang berkepanjangan. Individu yang mampu merasakan dan memelihara rasa syukur cenderung memiliki kapasitas emosional yang lebih baik untuk mengelola kecemasan, depresi, dan stres, yang merupakan komponen utama tekanan psikologis. Dengan demikian, secara teoretis, rasa syukur berkontribusi

dalam menurunkan intensitas tekanan psikologis yang dialami individu (Fathiyah, 2020).

Selain itu, hubungan antara rasa syukur dan tekanan psikologis dapat dipahami melalui kerangka stres transaksional atau *stress appraisal*. Dalam kerangka ini, tekanan psikologis tidak ditentukan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh proses penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dihadapi. Proses tersebut berlangsung melalui dua tahap, yaitu *appraisal primer* dan *appraisal sekunder*. *Appraisal primer* berkaitan dengan penilaian awal individu terhadap suatu peristiwa, apakah dipersepsikan sebagai ancaman, tantangan, atau tidak relevan. Sementara itu, *appraisal sekunder* merujuk pada evaluasi individu terhadap kemampuan diri dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan tersebut (Lazarus & Folkman, dalam Tua & Gaol, 2016).

Tekanan psikologis muncul ketika pada tahap *appraisal primer* individu memandang situasi sebagai ancaman, dan pada tahap *appraisal sekunder* individu menilai bahwa sumber daya yang dimilikinya tidak memadai untuk mengatasi tekanan tersebut. Sebaliknya, apabila individu menilai bahwa dirinya masih memiliki kemampuan dan sumber daya untuk menghadapi situasi menekan, maka tekanan psikologis yang dirasakan akan cenderung menurun (Lazarus & Folkman, dalam Tua & Gaol, 2016).

Dalam konteks ini, rasa syukur berperan secara langsung pada tahap *appraisal sekunder*. Individu yang memiliki rasa syukur cenderung lebih mampu menyadari dan menghargai sumber daya internal maupun eksternal yang dimilikinya, seperti pengalaman positif, dukungan sosial, serta makna hidup yang diyakini. Kesadaran tersebut membuat individu menilai dirinya lebih mampu menghadapi tekanan yang dialami. Dengan demikian, rasa syukur membantu membentuk *appraisal sekunder* yang lebih positif, sehingga situasi menekan tidak lagi dipersepsikan sebagai sesuatu yang sepenuhnya berada di luar kendali individu (Maryam, 2017).

Appraisal sekunder yang lebih adaptif ini kemudian memengaruhi respons emosional dan strategi coping yang digunakan. Individu yang merasa memiliki kemampuan untuk mengelola tekanan cenderung menggunakan coping yang berorientasi pada penerimaan, pemaknaan positif, dan regulasi emosi. Maryam (2017) menjelaskan bahwa individu yang mampu melakukan

appraisal sekunder secara positif akan lebih banyak menggunakan coping adaptif dan menunjukkan tingkat distress yang lebih rendah. Oleh karena itu, rasa syukur dapat dipahami sebagai faktor intrapersonal yang memperkuat appraisal sekunder dan mendukung penggunaan strategi coping adaptif, sehingga berperan dalam menekan munculnya tekanan psikologis

Berdasarkan kerangka teoretis tersebut, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur dan tekanan psikologis memiliki hubungan yang bersifat negatif. Rasa syukur berfungsi sebagai emosi positif dan mekanisme kognitif yang membantu individu memperluas cara pandang, memperkuat regulasi diri, serta membangun sumber daya psikologis internal. Sementara itu, tekanan psikologis muncul ketika individu gagal mengelola tuntutan hidup dan terjebak dalam dominasi emosi negatif. Oleh karena itu, secara teoretis, semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang dialaminya.

Hubungan teoretis tersebut selanjutnya diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa rasa syukur berperan signifikan dalam menurunkan tekanan psikologis. Hubungan antara rasa syukur dan tekanan psikologis dapat dipahami melalui peran rasa syukur sebagai mekanisme protektif psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Menurut Emmons dan McCullough (dalam Satya et al., 2024), rasa syukur merupakan emosi positif yang muncul ketika seseorang menyadari dan menghargai kebaikan yang diterima dari luar dirinya. Emosi ini menumbuhkan pandangan hidup yang lebih positif, mendorong penerimaan diri, serta memperkuat keseimbangan emosional. Dengan demikian, individu yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung mampu mengelola stres dengan lebih baik dan tidak mudah larut dalam perasaan negatif.

Lovibond (dalam Trikusuma & Hendriani, 2021) menjelaskan bahwa tekanan psikologis merupakan kombinasi dari gejala depresi, kecemasan, dan stres yang saling memengaruhi keseimbangan psikologis seseorang. Tekanan psikologis muncul ketika individu menilai tekanan hidup melebihi kemampuannya untuk mengatasinya. Dalam konteks ini, rasa syukur dapat berperan sebagai buffer atau pelindung terhadap tekanan psikologis tersebut. Individu yang bersyukur memiliki kemampuan kognitif untuk menilai pengalaman hidup secara lebih positif, termasuk peristiwa yang sulit atau

menyakitkan. Mereka tidak memandang kegagalan atau kesulitan sebagai beban semata, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan diri.

Secara emosional, rasa syukur menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi dominasi emosi negatif seperti cemas, marah, atau sedih. Azzahra (2017) menjelaskan bahwa distress sering kali ditandai dengan munculnya pikiran negatif, rasa tidak berharga, serta menurunnya semangat hidup. Rasa syukur dapat mengimbangi hal tersebut dengan menumbuhkan emosi positif seperti harapan, kebahagiaan, dan penerimaan diri, yang pada akhirnya menurunkan kecenderungan mengalami distress. Selain itu, dari aspek sosial, rasa syukur mendorong individu untuk membangun hubungan yang harmonis, empatik, dan saling menghargai. Individu yang bersyukur cenderung menunjukkan perilaku prososial dan memiliki hubungan sosial yang lebih sehat. Hal ini penting karena dukungan sosial terbukti menjadi salah satu faktor pelindung utama terhadap tekanan psikologis (Ningtias & Andriani, 2022).

Hubungan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa rasa syukur berperan signifikan dalam menurunkan tekanan psikologis. Penelitian Utami (2020) menjelaskan bahwa rasa syukur membantu individu menerima setiap peristiwa hidup sebagai bagian dari rencana Tuhan, sehingga menurunkan emosi negatif seperti cemas dan sedih. Temuan ini sejalan dengan pendapat Emmons & McCullough (dalam Satya et al., 2024) yang menegaskan bahwa individu yang mampu memelihara rasa syukur akan lebih mudah menumbuhkan emosi positif dan menurunkan stres emosional yang memicu distress. Selanjutnya, penelitian Cahyono (2014) juga menunjukkan bahwa rasa syukur berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang bersyukur lebih mampu mengontrol emosi negatif, melihat situasi sulit secara positif, serta menunjukkan motivasi dan produktivitas yang lebih tinggi. Selain itu, dalam konteks distress, Trikusuma & Hendriani (2021) menegaskan bahwa kombinasi gejala stres, kecemasan, dan depresi dapat ditekan ketika individu memiliki mekanisme adaptif yang kuat, salah satunya melalui rasa syukur.

2. Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tekanan Psikologis Dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan psikologi Barat, Lovibond (dalam Trikusuma & Hendriani, 2021) menjelaskan bahwa tekanan psikologis merupakan kondisi emosional yang mencakup tiga aspek utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Ketiganya menunjukkan adanya ketidakseimbangan afektif dan kognitif akibat tekanan lingkungan maupun beban internal individu. Namun, dalam perspektif Islam, tekanan psikologis tidak hanya dipahami sebagai ketegangan psikologis, tetapi juga sebagai ujian spiritual yang berfungsi memperkuat keimanan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Menurut Asyavira Mahardini Putrie (2024), kesejahteraan psikologis dalam islam bukan hanya diukur dari hilangnya gejala negatif seperti stres atau kecemasan, melainkan dari tingkat kedekatan seseorang dengan Allah (*taqarrub*) dan kemampuannya memaknai setiap peristiwa hidup sebagai bagian dari kehendak-Nya. Seorang Muslim yang mampu menerima ujian hidup dengan penuh kesabaran (*sabr*) dan keikhlasan (*ikhlas*) akan mengalami transformasi batin menuju ketenangan (*ithmi'nan*). Dengan demikian, *distress* dapat menjadi sarana *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa) proses pembersihan hati dari sifat gelisah dan putus asa menuju ketenangan spiritual.

Pandangan ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Dr.Nur Kholik Affandi (2021), bahwa rasa syukur memiliki fungsi penting dalam menurunkan tingkat distress psikologis. Menurutnya, individu yang bersyukur tidak hanya memandang peristiwa menyenangkan sebagai nikmat, tetapi juga mampu melihat kesulitan sebagai bagian dari kasih sayang Allah yang mengandung hikmah tersembunyi. Dalam kerangka ini, syukur menjadi mekanisme psikologis sekaligus spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi tekanan psikologis. Dr.Nur Kholik Affandi (2021) menekankan bahwa kebersyukuran mengarahkan seseorang untuk berfokus pada kebermanaan, bukan pada penderitaan, sehingga emosi negatif dapat bertransformasi menjadi penerimaan dan kelegaan hati.

Nilai ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِ ۖ وَبَشِيرٍ ۚ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]: 155)

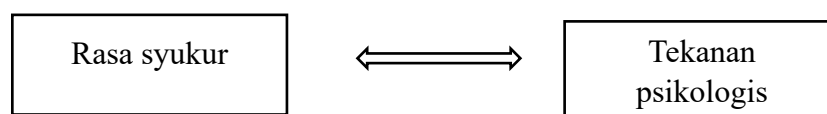
Ayat ini menunjukkan bahwa pengalaman tekanan psikologis merupakan bagian dari sunnatullah yang tidak dapat dihindari, tetapi justru menjadi kesempatan bagi manusia untuk menumbuhkan kesabaran, syukur, dan tawakal. Sehingga, dalam perspektif islam, tekanan psikologis bukanlah tanda kelemahan psikologis, melainkan proses pembentukan spiritual dan moral yang mengarah pada keseimbangan jiwa (*nafs al-mutmainnah*).

Dengan demikian, meskipun konsep tekanan psikologis teori Lovibond lebih menekankan aspek emosional dan kognitif, perspektif islam menambahkan sisi spiritual dengan memandang distress sebagai sarana untuk tumbuh secara rohani. Integrasi antara teori Lovibond dengan nilai-nilai islam menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis sejati tidak hanya bergantung pada kemampuan mengelola emosi, tetapi juga pada kemampuan bersyukur dan menerima takdir Allah dengan lapang dada.

H. Kerangka Konseptual

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang terjadi antara variabel rasa syukur (X) terhadap variabel tekanan psikologis (Y). Berikut kerangka konseptual penelitian ini:

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



I. Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data yang diperoleh (Setyawan, 2014). Sebuah hipotesis dianggap valid jika data yang diperoleh dapat membuktikan kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan tekanan psikologis pada siswa SMA

H2: Terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan tekanan psikologis pada siswa SMA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu pendekatan ilmiah yang berfokus pada pengukuran objektif dan analisis data numerik untuk memahami suatu fenomena. Menurut Sugiyono (dalam Nugroho, 2008), penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel secara terukur dan dapat digeneralisasikan, melalui penggunaan teknik statistik dan pengujian hipotesis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menguji teori atau hipotesis secara sistematis guna melihat bagaimana variabel-variabel saling berhubungan.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional (*correlational design*). Menurut Sugiyono (2020), desain korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan, arah, dan kekuatan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi. Desain ini tidak menekankan pada hubungan sebab-akibat, tetapi lebih pada seberapa kuat dan ke arah mana hubungan antarvariabel terjadi. Dalam konteks penelitian ini, desain korelasional digunakan untuk melihat hubungan antara variabel gratitude dan future anxiety.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Turen, yang beralamat di Jalan Myjen Panjaitan No.65, Dusun Sedayu, Turen, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Penelitian ini berlangsung mulai tanggal 26 November- 1 Desember 2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki karakteristik peserta didik yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian, yaitu siswa SMA yang berada pada fase remaja dan sedang menghadapi tuntutan akademik serta perkembangan psikososial yang kompleks. Selain itu, pihak sekolah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengambilan data dapat dilakukan secara optimal. Secara demografis, sekolah tempat penelitian memiliki jumlah siswa yang heterogen dari segi latar belakang sosial dan akademik, sehingga dianggap representatif untuk menggambarkan kondisi tekanan psikologis pada siswa SMA secara umum.

C. Identifikasi Variabel

1. Variable Bebas (*Independent Variable*/Variable X)

Variabel bebas adalah variabel yang diyakini memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel terikat. Dalam konteks penelitian korelasional ini, variabel bebas yang dimaksud adalah rasa syukur.

2. Variable Terikat (*Dependent Variable* / Variabel Y)

Variabel terikat adalah variabel yang menerima pengaruh dari variabel bebas, atau merupakan respons terhadap variabel tersebut. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah tekanan psikologis.

D. Definisi Operasional

1. Rasa Syukur

Rasa syukur merupakan emosi positif dan sikap menghargai yang muncul ketika individu menyadari kebaikan yang diterima dari orang lain maupun dari pengalaman hidupnya. Menurut Collogn (dalam Satya et al., 2024), rasa syukur tidak hanya berupa perasaan berterima kasih, tetapi juga melibatkan kesadaran kognitif dan perilaku dalam merespons kebaikan tersebut. Rasa syukur dalam penelitian ini diukur berdasarkan empat aspek menurut Emmons & McCullough (dalam Satya et al., 2024), yaitu *intensity* (kedalaman rasa syukur), *frequency* (frekuensi munculnya rasa syukur), *span* (luasnya aspek kehidupan yang disyukuri), dan *density* (jumlah sumber yang menimbulkan rasa syukur).

2. Tekanan Psikologis

Berdasarkan teori Lovibond dan Lovibond (1995) dalam Trikusuma & Hendriani (2021), tekanan psikologis merupakan kondisi emosional negatif yang mencakup tiga komponen utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Ketiganya menggambarkan gangguan emosional yang muncul ketika individu menghadapi tekanan hidup dan merasa kehilangan kendali atas situasi yang dihadapi. Depresi ditandai dengan perasaan sedih mendalam dan kehilangan minat, kecemasan dengan rasa tegang serta kekhawatiran berlebihan, sedangkan stres dengan ketegangan emosional dan kesulitan beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan.

E. Partisipan

1. Populasi

Populasi penelitian ini mengacu pada keseluruhan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2020). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Turen pada tahun ajaran 2025/2026, dengan jumlah total 1.190 siswa. Pemilihan siswa SMA sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan perkembangan psikologis remaja yang berada pada fase transisi, di mana individu mulai menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan tuntutan pencapaian masa depan yang meningkat. Kondisi tersebut menjadikan siswa SMA sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis, sekaligus relevan untuk diteliti dalam kaitannya dengan faktor internal seperti rasa syukur. SMA Negeri 1 Turen dipilih karena merupakan salah satu SMA unggulan di Kecamatan Turen dengan lingkungan belajar yang kompetitif serta karakteristik siswa yang beragam dari segi latar belakang sosial dan kemampuan akademik. Lingkungan tersebut memungkinkan munculnya variasi tingkat tekanan psikologis, sehingga sesuai untuk meneliti hubungan antara rasa syukur dan tekanan psikologis siswa SMA.

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui peneliti dan memenuhi kriteria sebagai responden. Menurut (Sugiyono, 2020), *accidental sampling* merupakan bagian dari *non-probability sampling* yang digunakan ketika peneliti memiliki keterbatasan akses dan membutuhkan responden yang mudah dijangkau, namun tetap relevan dengan karakteristik populasi.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa aktif SMA Negeri 1 Turen tahun ajaran 2025/2026 yang bersedia berpartisipasi secara sukarela serta mengisi kuesioner penelitian secara lengkap. Teknik *accidental sampling* dipilih karena penelitian dilakukan dalam konteks sekolah dengan keterbatasan waktu dan akses, sehingga pendekatan ini dinilai paling memungkinkan untuk memperoleh data secara efektif tanpa mengabaikan kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian.

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 200 responden. Penetapan jumlah tersebut mengacu pada pendapat Loehlin (dalam Idrus & Serang, 2023) yang menyatakan bahwa ukuran sampel minimal 200 responden diperlukan untuk meminimalkan potensi bias dan meningkatkan stabilitas hasil analisis statistik, khususnya dalam penelitian yang melibatkan hubungan antarvariabel psikologis.

Selain itu, ukuran sampel sebanyak 200 responden juga dinilai memadai untuk analisis korelasi *Product Moment Pearson*, karena memenuhi asumsi ukuran sampel yang cukup besar agar hasil analisis memiliki kekuatan statistik (*statistical power*) dan validitas yang memadai (Sugiyono, 2020). Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan telah memenuhi pertimbangan teoretis dan metodologis sesuai dengan tujuan penelitian.

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini disusun untuk memberikan gambaran sistematis mengenai tahapan pelaksanaan penelitian, yang mengacu pada langkah-langkah penelitian kuantitatif sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2020). Penelitian diawali dengan tahap persiapan, yaitu mengidentifikasi permasalahan penelitian dan merumuskan tujuan penelitian berdasarkan fenomena tekanan psikologis dan rasa syukur pada remaja. Pada tahap ini, peneliti menetapkan variabel penelitian serta menentukan instrumen yang digunakan, yaitu skala rasa syukur dan skala tekanan psikologis yang diadopsi dari penelitian sebelumnya. Kemudian peneliti mengurus perizinan penelitian kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan dilanjutkan dengan perizinan kepada pihak SMA Negeri 1 Turen sebagai lokasi penelitian.

Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan responden yang secara kebetulan ditemui dan memenuhi kriteria penelitian (Sugiyono, 2020). Teknik ini dipilih karena peneliti tidak memiliki kesempatan untuk mengakses seluruh populasi siswa secara serentak, serta mempertimbangkan keterbatasan waktu dan kondisi lapangan selama penelitian berlangsung. Sampel penelitian berjumlah 200 siswa SMA Negeri 1 Turen yang memenuhi kriteria sebagai responden, yaitu siswa yang bersedia mengikuti penelitian dan hadir pada saat pengambilan data dilakukan. Jumlah sampel

tersebut dinilai telah mencukupi untuk keperluan analisis korelasional berdasarkan pendapat Loehlin, sehingga dapat menggambarkan hubungan antara variabel rasa syukur dan tekanan psikologis secara statistik.

Tahap pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 November hingga 1 Desember 2025. Pada tahap ini, peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta tata cara pengisian kuesioner agar responden memahami prosedur penelitian dan dapat memberikan jawaban secara sadar dan sukarela. Selanjutnya, peneliti dibantu oleh guru di sekolah membagikan kuesioner kepada responden dan meminta responden untuk mengisi instrumen secara mandiri sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan. Setelah seluruh kuesioner diisi, peneliti mengumpulkan kembali kuesioner tersebut..

Tahap terakhir adalah tahap pengolahan dan analisis data. Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan proses pengkodean dan entri ke dalam program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Selanjutnya, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap data penelitian, dilanjutkan dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat rasa syukur dan tekanan psikologis pada responden. Sebelum dilakukan analisis inferensial, peneliti melakukan uji normalitas sebagai prasyarat penggunaan uji korelasi Pearson. Setelah data memenuhi asumsi normalitas, peneliti melaksanakan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel rasa syukur dan tekanan psikologis.

G. Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang disebarkan kepada subjek penelitian secara langsung. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2020). Metode ini dipilih karena sangat praktis dan efisien untuk menjangkau data yang bersifat kuantitatif dalam jumlah besar. Instrumen yang digunakan adalah skala psikologi yang disusun menggunakan Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap fenomena sosial yang diteliti (Sugiyono, 2017). Setiap item pernyataan dalam angket terbagi menjadi dua kategori, yaitu pernyataan yang bersifat *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif). Pilihan jawaban

yang disediakan terdiri dari empat opsi bertingkat: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Sistem pemberian skor dilakukan secara konsisten, di mana skor 4 hingga 1 diberikan untuk pernyataan *favorable* (SS=4, STS=1), dan skor dibalik dari 1 hingga 4 untuk pernyataan *unfavorable* (SS=1, STS=4). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.1 Pengukuran Skala Likert

Alternative Jawaban	Nilai <i>Fav</i> (+)	Alternative Jawaban	Nilai <i>Unfav</i> (-)
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

1. Skala Rasa Syukur

Rasa syukur dalam penelitian ini diukur menggunakan Gratitude Questionnaire (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough et al. (2002). Instrumen ini digunakan dengan cara adopsi, mengacu pada penelitian Hapsari (2021) yang telah mengadaptasi GQ-6 ke dalam konteks budaya Indonesia serta melakukan uji validitas dan reliabilitas. GQ-6 terdiri atas enam butir pernyataan yang mengukur *grateful disposition*, yaitu kecenderungan umum individu untuk mengenali dan merespons secara emosional dengan rasa terima kasih atas manfaat atau kebaikan yang diterimanya. Emmons et al. (2003) menjelaskan bahwa *grateful disposition* mencerminkan kemampuan individu dalam mengaitkan manfaat yang diterima dengan tindakan moral yang positif.

Pada penelitian Hapsari (2021), instrumen GQ-6 telah melalui proses pengujian psikometrik dengan hasil validitas aitem berkisar antara 0,34 hingga 0,81, serta menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,854, yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian psikologi. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut, GQ-6 dalam penelitian ini digunakan tanpa modifikasi item, sehingga penelitian ini bersifat mengadopsi instrumen yang telah teruji secara empiris. Penggunaan instrumen ini

dinilai sesuai untuk mengukur rasa syukur sebagai faktor intrapersonal yang berkaitan dengan tekanan psikologis pada siswa SMA.

Tabel 3.2 *Blue Print* Rasa Syukur

No	Aspek	Indikator perilaku	Nomor Aitem		Jumlah aitem
			Favo	Unfavo	
1.	Intensity	Individu diharapkan lebih banyak bersyukur atas apa yang ia miliki dalam hidup daripada orang lain	1		1
2.	Frequency	Individu diharapkan merasa bersyukur bahkan atas hal kecil dalam hidup		6	1
3.	Span	Individu merasa bersyukur pada situasi atau hal tertentu (peristiwa/pekerjaan)	5		1
4.	Density	Banyaknya jumlah orang atau sesuatu yang individu syukuri	2,4	3	3
Total			4	2	6

2. Skala Tekanan Psikologis

Skala tekanan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Azira Mental Health Scale (AMHS) yang dikembangkan oleh Aziz & Mangestuti (2025).

Instrumen ini diadopsi secara langsung dari penelitian asli tanpa melakukan perubahan struktur aitem maupun dimensi pengukuran. AMHS disusun berdasarkan kerangka dual-continua model of mental health, yang memandang kesehatan mental sebagai dua dimensi yang relatif berdiri sendiri, yaitu kesejahteraan mental dan tekanan psikologis. Dalam kerangka tersebut, tekanan psikologis dipahami sebagai kondisi mental negatif yang ditandai oleh munculnya gejala kecemasan, depresi, dan kehilangan kendali diri (loss of control).

Konseptualisasi tekanan psikologis dalam AMHS selaras dengan teori tekanan psikologis menurut Lovibond, yang memandang tekanan psikologis sebagai konstruk multidimensional yang terdiri atas tiga komponen utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres atau kehilangan kendali diri. Aziz & Mangestuti (2025) mengoperasionalkan konsep tersebut ke dalam tiga dimensi pengukuran, yakni anxiety, depression, dan loss of control, yang merepresentasikan pengalaman emosional negatif serta kemampuan regulasi diri individu ketika menghadapi tekanan psikologis.

AMHS terdiri dari 12 aitem yang menggambarkan kondisi afektif dan regulasi diri individu dalam menghadapi tuntutan psikologis. Berdasarkan hasil uji psikometrik yang dilaporkan oleh Aziz dan Mangestuti (2025), nilai validitas aitem berada pada rentang 0,326–0,714, sedangkan reliabilitas instrumen menunjukkan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,875, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, AMHS memiliki dasar teoretis yang kuat serta kualitas psikometrik yang memadai untuk digunakan sebagai alat ukur tekanan psikologis dalam penelitian ini.

Tabel 3.3 *Blue Print* Tekanan Psikologis

No	Aspek	Indikator perilaku	Nomor aitem		Jumlah aitem
			Favo	Unfavo	
1.	Kecemasan (<i>Anxiety</i>)	Ketegangan, kekhawatiran,	2,3,4	1	4

		gangguan tidur, panik		
2.	Depresi	Menunjukkan kesedihan, keputusasaan, kehilangan makna hidup	5,6,7,8	4
3.	<i>Loss of control</i>	Mudah marah, impulsif, sulit mengendalikan emosi	9,10,11,12	4
Total			11	12

H. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur

1. Validitas alat ukur

Validitas menunjukkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Instrumen dikatakan valid apabila setiap item memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total serta mampu merepresentasikan aspek yang diukur (Faturochman & Dwiyanto, 2016). Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson item-total dengan bantuan program SPSS versi 27.

Pada variabel rasa syukur, instrumen yang digunakan merupakan Gratitude Questionnaire (GQ-6) yang diadopsi dari penelitian Hapsari (2021) dan terdiri atas 6 item. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05, dengan rentang nilai Pearson correlation antara 0,451 hingga 0,696. Nilai tersebut menunjukkan adanya korelasi yang cukup hingga kuat antara setiap item dengan skor total, sehingga seluruh item pada skala rasa syukur dinyatakan valid dan tidak ada item yang gugur.

Sementara itu, pada variabel tekanan psikologis, instrumen yang digunakan adalah Azira Mental Health Scale (AMHS) yang dikembangkan oleh Aziz dan Mangestuti (2025), terdiri atas 12 item dengan tiga aspek utama, yaitu depresi,

kecemasan, dan kehilangan kendali diri. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05, dengan rentang nilai Pearson correlation antara 0,424 hingga 0,721. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa setiap item mampu merepresentasikan konstruk tekanan psikologis secara memadai, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

2. Relibilitas alat ukur

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana suatu instrumen dapat memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan dalam kondisi yang serupa. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila menghasilkan data yang stabil dan dapat dipercaya. Nunnally (dalam Faturochman & Dwiyanto, 2016) menegaskan bahwa reliabilitas merupakan syarat utama dari validitas, karena alat ukur tidak dapat dikatakan valid apabila tidak memiliki konsistensi internal yang memadai.

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yang mengukur tingkat konsistensi antarbutir dalam satu variabel. Menurut Kurniawan (2018), nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ menunjukkan reliabilitas yang baik. Namun, dalam praktik penelitian sosial, nilai di atas 0,60 juga telah dianggap cukup memadai dan dapat diterima sebagai indikator bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang layak, terutama ketika instrumen digunakan pada konteks eksploratif atau konstruk psikologis yang kompleks (Purnawijaya, 2019).

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen rasa syukur memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar 0,620, yang menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian. Sementara itu, instrumen tekanan psikologis memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar 0,836, yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa item-item dalam skala tekanan psikologis memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur konstruk yang diteliti.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen rasa syukur dan tekanan psikologis dalam penelitian ini reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan setelah data dari seluruh responden terkumpul, yang bertujuan untuk menyederhanakan data, memprosesnya, dan menginterpretasikan hasilnya guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2020). Seluruh proses pengolahan data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan bantuan program statistic.

1. Uji Analisis Deskriptif

Uji analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian pada variable rasa syukur dan tekanan psikologis Analisis ini mencakup perhitungan nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi (SD) dari masing-masing variabel. Selain itu, untuk memudahkan interpretasi hasil, skor total responden akan dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi dengan menggunakan rumus statistik deskriptif berikut:

Rendah: $X \leq (Me - 1SD)$

Sedang: $(Me - 1SD) < X < (Me + 1SD)$

Tinggi: $X \geq (Me + 1SD)$

2. Uji persyaratan analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis, data perlu melewati beberapa uji asumsi statistik agar analisis yang digunakan valid dan dapat diinterpretasikan dengan benar.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari kedua variabel, yaitu rasa syukur dan tekanan psikologis, berdistribusi secara normal atau mendekati normal. Distribusi normal menjadi syarat penting untuk menggunakan teknik analisis parametrik, seperti korelasi *product-moment pearson* (Sugiyono, 2017).

Pengujian dilakukan dengan uji SPSS dan menggunakan kriteria berikut:

- 1.) Jika nilai signifikansi (p) $> 0,05 \rightarrow$ data berdistribusi normal.
- 2.) Jika nilai signifikansi (p) $\leq 0,05 \rightarrow$ data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas Data

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variable rasa syukur (X) dan tekanan psikologis (Y) bersifat linier, yaitu mengikuti pola

garis lurus. Asumsi linearitas penting karena analisis korelasi hanya tepat jika hubungan kedua variabel tersebut linier.

Pengujian dilakukan menggunakan ANOVA (F test) dengan kriteria sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05 \rightarrow$ hubungan antar variabel bersifat linier.
2. Jika nilai signifikansi (Sig.) $\leq 0,05 \rightarrow$ hubungan antar variabel tidak linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Product-Moment Pearson*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan tingkat signifikansi hubungan antara variable rasa syukur dan tekanan psikologis. Korelasi Pearson dipilih karena sesuai untuk data dengan skala interval atau rasio dan bertujuan untuk menghitung nilai koefisien korelasi (r_{xy}). Nilai r menunjukkan seberapa kuat dan ke arah mana hubungan kedua variabel tersebut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Turen, salah satu sekolah menengah atas negeri yang berlokasi di Kecamatan Turen, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. SMAN 1 Turen merupakan salah satu SMA unggulan di wilayah Kecamatan Turen yang memiliki dinamika kegiatan sekolah yang cukup intens. Kondisi tersebut turut membentuk karakter siswa yang cenderung memiliki motivasi berprestasi dan jiwa kompetitif dalam mengikuti berbagai kegiatan pembelajaran maupun kegiatan sekolah lainnya.

SMAN 1 Turen memiliki tiga jenjang kelas, yaitu kelas X, XI, dan XII, dengan total peserta didik berjumlah sekitar 1190 siswa. Peserta didik di sekolah ini berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial yang beragam, termasuk dari wilayah yang relatif jauh dari pusat kecamatan. Keberagaman latar belakang tersebut menciptakan variasi dalam pengalaman, pola interaksi, serta tuntutan sosial yang diterima masing-masing siswa, sehingga memberikan konteks lingkungan belajar yang kompleks dan dinamis. Penelitian ini melibatkan siswa dari seluruh jenjang kelas untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi siswa secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah pada waktu yang telah disesuaikan dengan kegiatan akademik, sehingga proses pengumpulan data dapat berlangsung secara tertib dan kondusif.

2. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur metodologis yang direncanakan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan dan menggeneralisasikan hasil penelitian. Keterbatasan-keterbatasan ini diuraikan sebagai berikut.

Pertama, keterbatasan pada variabel penelitian. Penelitian ini hanya memfokuskan pada dua variabel utama, yaitu rasa syukur dan tekanan psikologis. Padahal, kondisi tekanan psikologis pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor

lain, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, beban akademik, kepribadian, maupun strategi koping individu. Tidak diikutsertakannya variabel-variabel lain tersebut menyebabkan hasil penelitian ini belum mampu menjelaskan tekanan psikologis secara komprehensif, melainkan hanya dari sudut pandang keterkaitannya dengan rasa syukur.

Kedua, keterbatasan teknik pengambilan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kemudahan akses responden. Teknik ini berpotensi menimbulkan bias yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol, karena karakteristik responden yang terlibat mungkin tidak mewakili populasi secara merata. Akibatnya, terdapat kemungkinan bahwa hasil penelitian dipengaruhi oleh karakteristik tertentu dari responden yang kebetulan dijumpai oleh peneliti.

Ketiga, cakupan subjek penelitian yang belum terfokus secara spesifik. Penelitian ini melibatkan siswa SMA secara keseluruhan tanpa membedakan secara mendalam berdasarkan tingkat kelas (X, XI, dan XII). Padahal, setiap tingkat kelas memiliki karakteristik perkembangan, tekanan akademik, dan tuntutan psikologis yang berbeda. Ketidakterfokusan pada masing-masing tingkat kelas ini berpotensi menyebabkan variasi tekanan psikologis yang muncul menjadi kurang terkontrol, sehingga perbedaan antar tingkat kelas belum dapat dianalisis secara lebih mendalam.

Keempat, keterbatasan pada bentuk respons instrumen pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disajikan dalam format skala Likert dengan pilihan respons seperti sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Bentuk respons tersebut pada dasarnya merefleksikan sikap, penilaian, atau persepsi subjektif responden terhadap pernyataan yang diberikan, bukan pengukuran langsung terhadap perilaku aktual atau pengalaman nyata yang sedang dialami. Meskipun instrumen yang digunakan telah sesuai secara konseptual untuk mengukur konstruk rasa syukur dan tekanan psikologis, penggunaan skala sikap memungkinkan adanya perbedaan antara persepsi yang dilaporkan responden dengan kondisi psikologis yang benar-benar dialami dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini berpotensi menimbulkan bias subjektivitas, sehingga dapat memengaruhi ketepatan representasi kondisi psikologis responden.

Berdasarkan berbagai keterbatasan tersebut, temuan yang diperoleh tetap memberikan gambaran awal mengenai hubungan antara rasa syukur dan

psychological distress pada remaja, namun belum dapat digeneralisasikan secara luas tanpa mempertimbangkan keterbatasan metodologis yang ada

3.) Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif ini digunakan untuk mengetahui kategorisasi tingkat rasa syukur dan tingkat tekanan psikologis pada remaja di SMAN 1 Turen. Untuk mendapatkan kategori tersebut, diperlukan mean, standart deviasi, x maksimal, dan x minimum. Sehingga diperoleh data berikut:

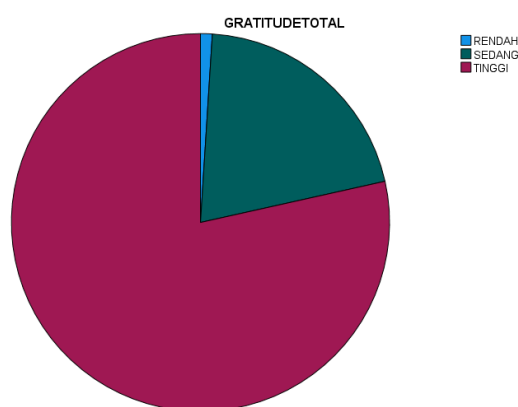
a. Tingkat rasa syukur

Jumlah aitem= 6
Nilai Minimal= 6
Nilai Maksimal= 24
$\text{Range} = \frac{\text{Nilai maksimal} - \text{Nilai minimal}}{3}$ $= \frac{24 - 6}{3}$ $= \frac{18}{3}$ $= 6$
$\text{Mean} = \frac{(\text{Nilai Maksimal} + \text{Nilai Minimal})}{2}$ $= \frac{(24 + 6)}{2}$ $= 15$
$\text{Standar Deviasi} = \frac{\text{Range}}{6}$ $= \frac{6}{6}$ $= 1$

Tabel 4.1 Hasil Kategorisasi Rasa Syukur

		frequency	Percent	Valid percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	1.0	1.0	1.0
	Sedang	41	20.5	20.5	21.5
	Tinggi	157	78.5	78.5	100.0
		200	100.0	100.0	

Gambar 4.1 Tingkat Rasa Syukur Remaja SMAN 1 Turen



Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dapat diketahui bahwa dari total 200 responden, tingkat rasa syukur terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Rincian distribusi data tersebut adalah sebagai berikut. Pertama, terdapat 2 siswa (1%) yang berada pada kategori rendah. Jumlah ini menunjukkan bahwa hanya sebagian sangat kecil siswa yang memiliki tingkat rasa syukur yang rendah. Kondisi ini dapat mengindikasikan bahwa terdapat beberapa siswa yang mungkin belum mampu mengekspresikan rasa syukur secara konsisten, baik dalam pengalaman pribadi maupun dalam interaksi sosial mereka.

Selanjutnya, terdapat 41 siswa (20,5%) yang berada pada kategori sedang. Siswa dalam kategori ini menunjukkan tingkat rasa syukur yang cukup stabil, namun belum mencapai tingkat yang sepenuhnya kuat. Hal ini menggambarkan bahwa mereka tetap memiliki kecenderungan bersyukur, tetapi intensitasnya tidak sekuat pada siswa dengan kategori tinggi. Dukungan lingkungan, pengalaman hidup, serta kondisi sosial di sekolah

dapat menjadi faktor yang memengaruhi variasi tingkat gratitude pada kelompok ini.

Mayoritas responden, yaitu 157 siswa (78,5%), berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 1 Turen memiliki rasa syukur yang positif dan berkembang dengan baik. Siswa dalam kategori ini cenderung mampu menghargai pengalaman positif, menerima bantuan dari orang lain dengan rasa terima kasih, dan menunjukkan sikap apresiatif terhadap lingkungan maupun situasi yang mereka hadapi. Dominasi kategori tinggi ini dapat mencerminkan lingkungan sekolah yang kondusif, hubungan sosial yang sehat antar siswa, serta adanya kebiasaan positif yang mendukung terbentuknya sikap bersyukur.

Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif ini menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur siswa di SMAN 1 Turen didominasi oleh kategori tinggi. Kondisi ini merupakan indikator positif yang mencerminkan berkembangnya sikap menghargai dan mensyukuri berbagai aspek kehidupan di kalangan siswa.

b. Tingkat Tekanan Psikologis

Jumlah Aitem = 12
Nilai Minimal = 12
Nilai Maksimal = 48
$\text{Range} = \frac{\text{Nilai maksimal} - \text{Nilai minimal}}{3}$ $= \frac{48 - 12}{3}$ $= \frac{36}{3}$ $= 12$
$\text{Mean} = \frac{\text{Nilai Maksimal} + \text{Nilai Minimal}}{2}$ $= \frac{48 + 12}{2}$ $= 30$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{\text{Range}}{6}$$

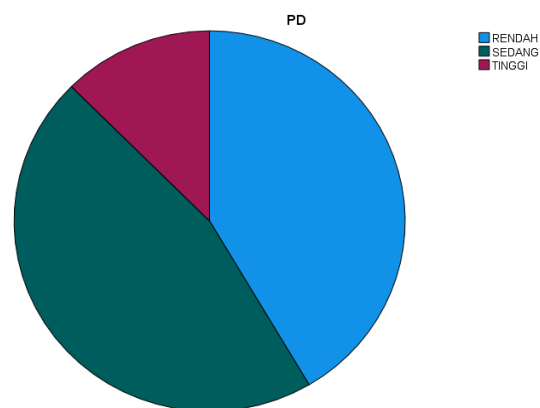
$$= \frac{12}{6}$$

$$= 2$$

Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Tekanan Psikologis

		frequency	Percent	Valid percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	83	41.5	41.5	41.5
	Sedang	92	46.0	46.0	87.5
	Tinggi	25	12.5	78.5	100.0
		200	100.0	100.0	

Gambar 4.2 Tingkat Tekanan Psikologis Remaja SMAN 1 Turen



Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat tekanan psikologis pada 200 siswa SMAN 1 Turen terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 83 siswa (41,5%) berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa hampir setengah responden tidak mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Selanjutnya, terdapat 92 siswa (46%) yang berada pada kategori sedang. Kelompok ini merupakan proporsi terbesar dan menggambarkan bahwa sebagian besar siswa berada

pada tingkat tekanan psikologis yang masih dalam batas wajar. Sementara itu, 25 siswa (12,5%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan adanya sebagian kecil siswa yang mengalami tekanan psikologis lebih intens dibandingkan kelompok lainnya.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis siswa SMAN 1 Turen didominasi oleh kategori sedang, disusul kategori rendah, dan hanya sebagian kecil siswa yang berada pada tingkat tinggi. Temuan ini memberikan gambaran umum mengenai kondisi psikologis siswa yang perlu diperhatikan dalam upaya mendukung kesejahteraan mereka di lingkungan sekolah.

2. Uji Asumsi Klasik

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, langkah awal yang perlu ditempuh adalah melakukan uji asumsi. Tujuan dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa distribusi data dalam penelitian bersifat linier dan mengikuti pola distribusi normal. Adapun jenis uji asumsi klasik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian memiliki distribusi yang normal, sehingga layak digunakan dalam analisis statistik parametrik atau inferensial. Tujuan utamanya adalah untuk menilai apakah penyebaran data mengikuti pola distribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi melebihi 0,05. Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan melalui uji Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Berikut adalah hasil uji normalitas yang diperoleh dalam penelitian ini:

Tabel 4.3 Uji Normalitas Rasa Syukur dan Tekanan Psikologis

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.04812392
Most Extreme Differences	Absolute		.055
	Positive		.055
	Negative		-.042
Test Statistic			.055
Asymp. Sig. (2-tailed)			.200
Monte carlo sig.(2-tailed)	Sig		.146
	99% confidence interval	Lower bound	.137
		Upper bound	.155

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0.200, yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data residual terdistribusi normal dengan jumlah sampel sebanyak 200 responden

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel-variabel berada pada satu garis lurus. Hubungan dianggap linear apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity* melebihi 0.05. Dalam penelitian ini, pengujian linearitas dilakukan menggunakan fitur *Test for Linearity* yang tersedia dalam program SPSS. Berikut adalah hasil uji linieritas pada penelitian ini:

Tabel 4.4 Uji Linearitas

	Sum of square	df	Mean square	F	Sig
--	------------------	----	----------------	---	-----

TEKANAN*SYUKUR	Between (combined) Groups	2118.974	14	151.355	3.094	<,001
	Linearity	128.261	1	1284.261	26.250	<,001
	Devitiation from linearity	834.713	13	64.209	1.312	.209
	Within groups	9050.821	185	48.923		
	Total	11169.795	199			

Berdasarkan hasil yang tercantum pada tabel di atas, nilai *Deviation from Linearity Sig.* adalah 0.209, yang lebih besar dari 0,05 ($>0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan linier antara variabel-variabel yang diuji.

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan guna untuk menguji apakah terdapat hubungan antara variabel bebas yakni gratitude dengan variabel terikat yakni psychological distress. Variabel X dikatakan berpengaruh apabila nilai sig < 0.05 .

Tabel 4 5 Hasil Uji Korelasi

		TEKANAN	SYUKUR
TEKANAN	Person corelation	1	-.339**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	200	200
SYUKUR	Person Corelation	-.339**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	200	200

Berdasarkan tabel korelasi, diperoleh nilai Pearson Correlation = $-0,339$ antara rasa syukur dan tekanan psikologis dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa korelasi tersebut signifikan, sehingga menunjukkan hubungan yang rendah antara rasa syukur dan tekanan psikologis pada remaja di SMAN 1 Turen. Arah korelasi negatif (–) berarti bahwa semakin tinggi tingkat rasa

syukur, maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah rasa syukur, semakin tinggi tekanan psikologis.

Tabel 4.6 Uji Korelasi Peraitem Tekanan Psikologis

		Anxiety	depresi	Loss	SYUKUR
				control	
Anxiety	Person corelation	1	.527**	.463**	-.283**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001
	N	200	200	200	200
depresi	Person Corelation	.527**	1	.610**	-.295**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001
	N	200	200	200	200
Loss	Person Corelation	.463**	.610**	1	-.271**
control					
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001
	N	200	200	200	200
SYUKUR	Person corelation	-.283**	-.295**	-.271**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	
	N	200	200	200	200

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara setiap aspek tekanan psikologis dengan rasa syukur, diperoleh bahwa seluruh aspek menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan rasa syukur. Aspek anxiety memiliki nilai korelasi $r = -0,283$ ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat rasa syukur pada remaja, semakin rendah gejala kecemasan yang dialami. Meskipun berada pada kategori korelasi lemah hingga sedang, temuan ini menunjukkan adanya kontribusi rasa syukur dalam menurunkan kecenderungan munculnya kecemasan.

Aspek depresi juga menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan rasa syukur, dengan nilai $r = -0,295$ ($p < 0,001$). Korelasi ini merupakan yang paling tinggi di antara ketiga aspek tekanan psikologis, sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa syukur paling kuat kaitannya dengan penurunan gejala depresi. Dengan demikian, remaja yang memiliki tingkat rasa syukur lebih tinggi

cenderung lebih jarang mengalami perasaan sedih berkepanjangan, hilang harapan, atau penarikan diri yang merupakan ciri dari depresi.

Selanjutnya, aspek loss of control menunjukkan nilai korelasi $r = -0,271$ ($p < 0,001$). Nilai ini merupakan korelasi yang paling rendah dibandingkan dua aspek lainnya. Walaupun demikian, hubungan ini tetap bermakna dan menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur, semakin kecil kemungkinan remaja merasakan kehilangan kendali atas emosi, pikiran, maupun situasi yang mereka hadapi.

Secara keseluruhan, ketiga aspek tekanan psikologis yaitu anxiety, depresi, dan loss of control menunjukkan pola hubungan yang konsisten, yaitu korelasi negatif signifikan dengan rasa syukur. Aspek depresi memiliki hubungan paling kuat dengan rasa syukur, disusul oleh anxiety, dan kemudian loss of control sebagai yang paling lemah. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki remaja, semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang mereka alami dalam berbagai bentuknya.

4.) Pembahasan

1. Tingkat Rasa Syukur

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur siswa SMAN 1 Turen didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebesar 78,5%. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, menghargai, dan membalas kebaikan yang mereka terima dalam kehidupan sehari-hari. Emmons dan McCullough (dalam Satya et al., 2024) menyatakan bahwa gratitude merupakan kecenderungan positif yang mendorong individu untuk melihat kebaikan dalam berbagai pengalaman, sehingga menghasilkan keseimbangan emosional yang lebih stabil. Hal ini sejalan dengan temuan Junaidin et al. (2023) yang menegaskan bahwa remaja dapat mengembangkan rasa syukur melalui pengalaman positif, dukungan sosial yang hangat, serta lingkungan keluarga yang mendukung.

Sebanyak 20,5% siswa berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa sebagian remaja masih berada pada tahap perkembangan rasa syukur yang belum sepenuhnya stabil. Rahayu dan Setiawati (2019) menjelaskan bahwa rasa syukur pada remaja dapat berubah mengikuti dinamika emosional, pengalaman hidup, serta pengaruh lingkungan sosial. Adapun kategori rendah yang hanya berjumlah

1% mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan syukur. Prabowo (2017) menerangkan bahwa individu dengan tingkat rasa syukur rendah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap pengalaman hidup dan kurang mampu mengapresiasi dukungan yang diterima.

Dalam Islam, rasa syukur atau *syukr* merupakan konsep fundamental yang mencerminkan pengakuan atas nikmat Allah. Affandi (2021) menjelaskan bahwa syukur memiliki tiga dimensi: syukur dengan hati, lisan, dan perbuatan yang semuanya berfungsi memperkuat ketenangan jiwa dan meningkatkan keseimbangan emosional. Nilai syukur membantu individu untuk memusatkan perhatian pada kebaikan, menumbuhkan rasa cukup, dan menenangkan pikiran. Bunyamin (2021) menambahkan bahwa syukur dalam ajaran Islam merupakan salah satu mekanisme spiritual yang efektif untuk mengelola tekanan psikologis, karena melibatkan keyakinan spiritual, zikir, dan refleksi mendalam terhadap makna hidup. Dengan demikian, tingginya tingkat rasa syukur pada siswa SMAN 1 Turen dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara perkembangan emosional, lingkungan sosial, dan nilai spiritual yang terinternalisasi

2. Tingkat Tekanan Psikologis

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat tekanan psikologis siswa didominasi oleh kategori sedang (46%). Tekanan psikologis pada kategori ini merupakan fenomena umum di masa remaja, yang merupakan fase perkembangan dengan tuntutan emosional, akademik, dan sosial yang kompleks. Trikusuma dan Hendriani (2021) menjelaskan bahwa tekanan psikologis muncul ketika individu menghadapi tekanan yang menuntut kemampuan adaptasi lebih tinggi, namun masih dapat dikelola dengan baik. Selain itu, sebanyak 41,5% siswa berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa hampir setengah responden berada pada kondisi emosional yang stabil. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, kemampuan coping yang memadai, serta lingkungan sosial yang positif. Lontoh et al. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial keluarga berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental remaja dan menurunkan risiko distress.

Adapun 12,5% siswa berada pada kategori distress tinggi, menunjukkan adanya kelompok kecil yang merasakan tekanan psikologis cukup berat, seperti kecemasan, stres, dan perasaan tidak mampu mengatasi situasi. Hendarto dan Ambarwati (2020) menyatakan bahwa tekanan psikologis tingkat tinggi sering dialami oleh individu yang menghadapi tuntutan berlebih atau belum memiliki strategi coping efektif. Ningtias dan Andriani (2022) menambahkan bahwa ekspektasi akademik, tuntutan keluarga, dan dinamika sosial modern dapat meningkatkan intensitas distress pada remaja.

Dalam ajaran Islam, tekanan psikologis dipandang sebagai bagian dari *ibtila'* atau ujian yang diberikan Allah untuk memperkuat jiwa dan meningkatkan kualitas spiritual. Islam menawarkan mekanisme pengelolaan tekanan psikologis melalui konsep *sabar*, *tawakal*, dan *syukur*. Bunyamin (2021) menegaskan bahwa sabar membantu individu tetap tabah dan terarah ketika menghadapi tekanan, sedangkan tawakal menumbuhkan rasa percaya bahwa Allah memberikan hasil terbaik setelah usaha maksimal dilakukan. Nilai-nilai ini tidak hanya memberikan ketenangan psikologis tetapi juga makna spiritual yang memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, tekanan psikologis pada remaja tidak selalu dipandang sebagai kondisi negatif, melainkan dapat menjadi kesempatan untuk mengembangkan ketangguhan spiritual dan mental.

3. Hubungan Rasa Syukur Dengan Tekanan Psikologis

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tekanan psikologis pada remaja di SMAN 1 Turen. Nilai korelasi Pearson sebesar $-0,339$ dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Andeslan dan Uyun (2023) yang menemukan bahwa gratitude berkaitan dengan penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa, karena rasa syukur membantu individu mengelola emosi negatif dan mengalihkan perhatian pada hal-hal positif dalam kehidupan.

Jika ditinjau berdasarkan aspek-aspek psychological distress, seluruh aspek anxiety, depresi, dan loss of control menunjukkan korelasi negatif signifikan dengan gratitude. Aspek depresi memiliki korelasi paling kuat ($r = -0,295$), yang

berarti bahwa siswa yang memiliki tingkat rasa syukur tinggi cenderung lebih jarang mengalami perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan harapan, maupun penarikan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Prabowo (2017) yang menyebutkan bahwa rasa syukur memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja dan dapat mengurangi kecenderungan munculnya emosi-emosi negatif seperti putus asa dan kelelahan mental.

Aspek anxiety berada pada posisi kedua dengan nilai korelasi $r = -0,283$. Korelasi ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki rasa syukur lebih tinggi akan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Kondisi ini didukung oleh temuan Utami (2020) yang menjelaskan bahwa rasa syukur mampu meningkatkan regulasi emosi serta membantu individu memandang tekanan hidup secara lebih proporsional, sehingga kecenderungan munculnya rasa cemas dapat diminimalkan.

Aspek loss of control memiliki nilai korelasi paling rendah ($r = -0,271$), namun tetap signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur, semakin kecil kemungkinan siswa mengalami perasaan tidak berdaya atau kehilangan kendali terhadap situasi yang dihadapi. Penelitian Cahyono (2014) menguatkan hal ini dengan menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan respons emosional dan menghadapi tekanan secara lebih sadar dan terarah.

Dari sudut pandang psikologi positif, rasa syukur berfungsi sebagai buffer atau pelindung terhadap kondisi emosional negatif. Junaidin et al. (2023) menjelaskan bahwa gratitude pada remaja berperan dalam memperkuat hubungan sosial, menumbuhkan rasa percaya diri, serta mengurangi kecenderungan melihat hidup dari sudut yang pesimis. Ketiga aspek tersebut berkaitan langsung dengan penurunan distress, karena hubungan sosial yang baik dan penerimaan diri merupakan faktor protektif penting bagi kesehatan mental.

Selain landasan psikologis, hubungan negatif antara gratitude dan psychological distress juga selaras dengan perspektif keislaman. Affandi (2021) menjelaskan bahwa syukur dalam Islam merupakan mekanisme spiritual yang menguatkan ketenangan hati, menurunkan kecenderungan stres, serta mendorong individu untuk fokus pada makna dan kebaikan dalam hidup. Dengan demikian, remaja yang memiliki kesadaran spiritual dan nilai syukur yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup. Bunyamin (2021) juga menegaskan

bahwa pendekatan syukur dalam Islam dapat menjadi cara mengelola stres melalui keyakinan, ibadah, dan kesadaran akan hikmah di balik cobaan. Hal ini menunjukkan bahwa rasa syukur tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga secara spiritual dalam membantu menurunkan distress.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa gratitude merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Dengan adanya hubungan negatif yang konsisten antara gratitude dan seluruh aspek psychological distress, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur berperan dalam membantu remaja mengelola emosi, menerima keadaan hidup, serta meminimalkan dampak tekanan psikologis yang mereka alami. Temuan ini konsisten dengan teori, penelitian empiris, dan perspektif keislaman dalam daftar pustaka yang digunakan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa SMAN 1 Turen memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi. Dari 200 responden, sebanyak 157 siswa (78,5%) berada pada kategori tinggi, 41 siswa (20,5%) pada kategori sedang, dan 2 siswa (1%) pada kategori rendah.
2. Kondisi tekanan psikologis siswa cenderung berada pada kategori sedang. Sebanyak 92 siswa (46%) berada pada kategori sedang, diikuti 83 siswa (41,5%) pada kategori rendah, serta 25 siswa (12,5%) yang mengalami tekanan psikologis pada tingkat tinggi.
3. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara rasa syukur dan tekanan psikologis dengan nilai $r = -0,339$ dan $p < 0,001$. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi rasa syukur siswa, semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang mereka alami.

B. Saran

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat mendorong pengembangan sikap syukur dalam pembelajaran sehari-hari melalui penguatan positif, refleksi diri, serta pembiasaan untuk menghargai pencapaian kecil siswa. Guru juga perlu membuka ruang komunikasi yang suportif agar siswa memiliki tempat aman untuk mengekspresikan tekanan psikologis yang mereka alami. Upaya ini dapat membantu menurunkan distress sekaligus meningkatkan well-being siswa.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah perlu mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental siswa, seperti kelas bimbingan kelompok, pelatihan manajemen stres, atau kegiatan berbasis psikologi positif yang menumbuhkan gratitude. Selain itu, sekolah perlu membangun lingkungan yang lebih ramah, aman, dan inklusif agar siswa merasa nyaman dan terfasilitasi dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang konsisten, serta menciptakan interaksi yang hangat dan penuh apresiasi di rumah. Pembiasaan aktivitas yang menumbuhkan rasa syukur—seperti berdiskusi tentang hal-hal positif yang dialami setiap hari—dapat membantu meningkatkan ketahanan psikologis anak dan menurunkan potensi distress.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, baik dari segi jenjang pendidikan maupun latar belakang lingkungan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi distress, seperti self-esteem, dukungan sosial, regulasi emosi, atau faktor keluarga, sehingga gambaran mengenai kondisi psikologis remaja menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Kurniawan, M. (2018). *Manajemen Penelitian : Uji Validitas Dan Reliabilitas Data Penelitian Kualitatif* (Issue July).
- Asyavira Mahardini Putrie, N. Saadah. (2024). *Layanan Bimbingan Karir Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Sma Dalam Pemilihan Karir*. 10, 212–219.
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2025). Validating Psychometric Properties Of Dual-Continua Models For University Student Mental Health Assessment. *International Journal Of Public Health Science (IJPHS)*, 14(1), 425. <https://doi.org/10.11591/ijphs.V14i1.24601>
- Azzahra, F. (2017). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa*. 05(June), 1–14.
- Bunjamin, A. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.V5i1.20971>
- Cahyono, E. (2014). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Penurunan Stres Kerja Karyawan PT. X. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Dr.Nur Kholik Affandi, Et. A. (2021). *Psikologi Kebersyukuran* (Vol. 17).
- 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>
- Fadhilah, B. (2025). Distress To Heal: Psychological Distress Terhadap Sikap Pencarian Bantuan Profesional Psikologis Pada Emerging Adult. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 10(1), 102–127. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V10i12025.102-127>
- Fananni, M. R. (2021). Hubungan Antara Strategi Coping Terhadap Psychological Distress Pada Family Caregive Kanker. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4(E-ISSN:2654-3168), 1600–1612.
- Fathiyah, K. N. (2020). *Afek Positif Di Domain Akademik : Aplikasi The Broaden And Build Theory Of Emotion (Review Sistematis)*. 17–18.
- Faturochman, F., & Dwiyanto, A. (2016). Validitas Dan Reliabilitas Pengukuran Keluarga Sejahtera*. *Populasi*, 9(1), 1–19. <https://doi.org/10.22146/jp.11710>
- Hapsari, N. P. (2021). *Pengaruh Gratitude, Life Stification Dan Self Compassion Terhadap*

Spiritual Well Being Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Di JABODETABEK.

- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 148–159. <https://doi.org/10.23887/jbk.v11i2.30524>
- Idrus, M., & Serang, S. (2023). The Effect Of Implementing Green Marketing And Green Trust On Product Repeat Purchases. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 09(01), 15–28.
- Junaidin, Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) Pada Remaja Di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2932–2939.
- Kasyfillah, M. H. H., Ul Khusna, N. A., Saputri Tokan, M. M., Anshar, M. R., Satria, A., Roehan, M. S., Dewi, I. K., Saloh, A. E., Maghfira, S., & Pramudyani, H. (2024). Peran Gratitude Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 2(2), 110–118. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i2.1475>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Lontoh, E., Rangkoli, M., Keperawatan, I., & Keperawatan, F. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Di Smp Negeri 4 Tanimar Selatan Maluku. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 239–246. <https://jurnal.jikma.net>
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, Dan Kesehatan Mental Pada Remaja Indonesia Di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 90–104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Maryam. (2017). *Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya*. 1, 101–107.
- Nadhiroh, A., & Ariana, A. D. A. (2022). Hubungan Cyberbullying Dengan Kesehatan Mental Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 4–6.
- Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh Perceived Parental Expectation Terhadap Psychological Distress Pada Emerging Adulthood Di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 37–48. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31744>

- Nugroho, S. (2008). Metode Kuantitatif Bisnis. In *IAIN Pontianak Press*.
- Prabowo, A. (2017). *Gratitude Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja*. 05(June), 1–14.
- Prameswari, Y. (2019). Peran Gratitude (Kebersyukuran) Terhadap Psychocal Well-Being Tenaga Kesehatan. *Personifikasi*, 10(2), 100–113.
- Prianka, F. N., Laras, I. A., & Sirait, W. D. (2022). Perancangan Kampanye Psychological First Aid (Pfa) Sebagai Penanggulangan Distress Pada Remaja. *Linimasa : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2), 179–191. <https://doi.org/10.23969/Linimasa.V5i2.5205>
- Purnawijaya, F. M. (2019). *Pengaruh Disiplin Kerja Dan Fasilitas Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kedai 27 Di Surabaya*. 7(1).
- 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>
- Satya, R. J., P., & Azis, A. (2024). Gratitude Pada Kurir Perusahaan Paxel. *Abdul Azis INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 10383–10392.
- Setyawan, D. A. (2014). Kementrian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Surakarta 2014. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–13.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*.
- Trikusuma, G. A. A. C., & Hendriani, W. (2021). Distres Psikologis Di Masa Pandemi COVID 19: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.20473/Jpkm.V6i22021.106-116>
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres : Stimulus , Respons , Dan Transaksional*. 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.22146/Bpsi.11224>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyyah*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.46781/Nathiqiyyah.V3i1.69>
- Warner, E. T., Kent, B. V., Zhang, Y., Austin Argentieri, M., Rowatt, W. C., Pargament, K., Koenig, H. G., Underwood, L., Cole, S. A., Daviglus, M. L., Kanaya, A. M., Palmer, J. R., Huang, T., Blais, M. A., & Shields, A. E. (2021). The Study On Stress, Spirituality, And Health (SSSH): Psychometric Evaluation And Initial Validation Of The SSSH

Baseline Spirituality Survey. *Religions*, 12(3), 1–17. <https://doi.org/10.3390/rel12030150>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Penelitian

Angket Rasa Syukur

NO	PERNYATAN
1.	Saya bersyukur atas segala hal yang dimiliki
2.	Jika harus menulis daftar semua hal yang saya syukuri, daftar tersebut akan panjang
3.	Ketika melihat dunia saya tidak melihat banyak hal untuk disyukuri
4.	Saya berterimakasih kepada banyak orang
5.	Seiring bertambahnya usia, saya lebih mampu menghargai orang, peristiwa, dan situasi yang ada dalam hidup
6.	Hingga saat ini, sulit bagi saya untuk dapat bersyukur terhadap suatu hal

Angket Tekanan Psikologis

NO	PERNYATAAN
1	Berusaha dan mencoba untuk tenang
2	Menjadi panik ketika menghadapi situasi yang tidak diinginkan
3	Merasa sebagai orang yang bingung atau frustrasi
4	Merasa sebagai orang yang kelelahan dan tidak berdaya
5	Merasa berada pada titik yang terendah
6	Menghabiskan waktu untuk merenungi sesuatu yang negatif
7	Menggunakan waktu untuk menikmati rasanya putus asa
8	Merasa sia-sia dalam melakukan aktivitas sehari-hari
9	Beranggapan bahwa orang lain akan lebih baik jika anda sudah mati
10	Merasa tidak memiliki apa-apa dalam menatap masa depan
11	Merasa Ingin menangis ketika menghadapi masalah
12	Merasa tidak mampu menahan amarah

Lampiran 2 Uji Validitas

Variabel Rasa Syukur

		Correlations						
		G1	G2	G3	G4	G5	G6	TOTALG
G1	Pearson Correlation	1	.420**	.143*	.179*	.199**	.315**	.555**
	Sig. (2-tailed)		<.001	.044	.011	.005	<.001	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200
G2	Pearson Correlation	.420**	1	.257**	.254**	.245**	.266**	.666**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200
G3	Pearson Correlation	.143*	.257**	1	-.011	.050	.450**	.630**
	Sig. (2-tailed)	.044	<.001		.882	.486	<.001	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200
G4	Pearson Correlation	.179*	.254**	-.011	1	.414**	.028	.451**
	Sig. (2-tailed)	.011	<.001	.882		<.001	.698	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200
G5	Pearson Correlation	.199**	.245**	.050	.414**	1	.199**	.537**
	Sig. (2-tailed)	.005	<.001	.486	<.001		.005	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200
G6	Pearson Correlation	.315**	.266**	.450**	.028	.199**	1	.696**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	.698	.005		<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200
TOTALG	Pearson Correlation	.555**	.666**	.630**	.451**	.537**	.696**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	200	200	200	200	200	200	200

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Variabel Tekanan Psikologis

Correlations														
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	TOTALD
VAR00001	Pearson Correlation	1	-.179*	-.092	-.074	-.019	-.034	-.124	-.111	-.018	-.010	.044	-.056	.576
	Sig. (2-tailed)		.011	.195	.298	.787	.628	.080	.118	.799	.888	.540	.430	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00002	Pearson Correlation	-.179*	1	.431**	.298**	.200**	.120	.176*	.148*	.090	.228**	.282**	.174*	.424**
	Sig. (2-tailed)		.011	<.001	<.001	.004	.090	.013	.037	.203	.001	<.001	.014	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00003	Pearson Correlation	-.092	.431**	1	.591**	.527**	.443**	.373**	.354**	.322**	.330**	.338**	.262**	.688**
	Sig. (2-tailed)		.195	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00004	Pearson Correlation	-.074	.298**	.591**	1	.587**	.451**	.452**	.438**	.370**	.342**	.309**	.162*	.690**
	Sig. (2-tailed)		.298	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.022	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00005	Pearson Correlation	-.019	.200**	.527**	.587**	1	.472**	.476**	.458**	.458**	.394**	.367**	.220**	.721**
	Sig. (2-tailed)		.787	.004	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00006	Pearson Correlation	-.034	.120	.443**	.451**	.472**	1	.660**	.479**	.401**	.391**	.335**	.223**	.700**
	Sig. (2-tailed)		.628	.090	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00007	Pearson Correlation	-.124	.176*	.373**	.452**	.476**	.660**	1	.555**	.470**	.429**	.360**	.207**	.713**
	Sig. (2-tailed)		.080	.013	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	.003	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00008	Pearson Correlation	-.111	.148*	.354**	.438**	.458**	.479**	.555**	1	.485**	.441**	.273**	.207**	.668**
	Sig. (2-tailed)		.118	.037	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	.003	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00009	Pearson Correlation	-.018	.090	.322**	.370**	.458**	.401**	.470**	.485**	1	.405**	.325**	.256**	.647**
	Sig. (2-tailed)		.799	.203	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00010	Pearson Correlation	-.010	.228**	.330**	.342**	.394**	.391**	.429**	.441**	.405**	1	.408**	.261**	.656**
	Sig. (2-tailed)		.888	.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00011	Pearson Correlation	.044	.282**	.338**	.309**	.367**	.335**	.360**	.273**	.325**	.408**	1	.463**	.651**
	Sig. (2-tailed)		.540	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
VAR00012	Pearson Correlation	-.056	.174*	.262**	.162*	.220**	.223**	.207**	.207**	.256**	.261**	.463**	1	.495**
	Sig. (2-tailed)		.430	.014	<.001	.022	.002	.003	.003	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
TOTALD	Pearson Correlation	.013	.424**	.688**	.690**	.721**	.700**	.713**	.668**	.647**	.656**	.651**	.495**	1
	Sig. (2-tailed)		.853	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 3 Uji Reliabilitas

Variabel Rasa Syukur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.620	6

Variabel Tekanan Psikologis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	12

Lampiran 4 Uji deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TEKANAN PSIKOLOGIS	200	12	45	25.61	7.492
RASA SYUKUR	200	10	24	20.03	3.076
Valid N (listwise)	200				

RASA SYUKUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	2	1.0	1.0	1.0
	SEDANG	41	20.5	20.5	21.5
	TINGGI	157	78.5	78.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

TEKANAN PSIKOLOGIS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	83	41.5	41.5	41.5
	SEDANG	92	46.0	46.0	87.5
	TINGGI	25	12.5	12.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Lampiran 5 Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			200
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.04812392
Most Extreme Differences	Absolute		.055
	Positive		.055
	Negative		-.042
Test Statistic			.055
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.146
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.137
		Upper Bound	.155

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TEKANAN*SYUKUR	Between Groups	(Combined)	2118.974	14	151.355	3.094	<.001
		Linearity	1284.261	1	1284.261	26.250	<.001
		Deviation from Linearity	834.713	13	64.209	1.312	.209
	Within Groups		9050.821	185	48.923		
	Total		11169.795	199			

Lampiran 6 Uji Hipotesis

Correlations

		TEKANAN	SYUKUR
TEKANAN	Pearson Correlation	1	-.339**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	200	200
SYUKUR	Pearson Correlation	-.339**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	200	200

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		anxiety	depresi	loscontrol	SYUKUR
anxiety	Pearson Correlation	1	.527**	.463**	-.283**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001
	N	200	200	200	200
depresi	Pearson Correlation	.527**	1	.610**	-.295**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001
	N	200	200	200	200
loscontrol	Pearson Correlation	.463**	.610**	1	-.271**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001
	N	200	200	200	200
SYUKUR	Pearson Correlation	-.283**	-.295**	-.271**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	
	N	200	200	200	200

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian

11/02/26, 20.13

Surat Mahasiswa



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 239/FPsi.1/PP.009/2/2026
 Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

05 Februari 2026

Kepada Yth.
 Kepala Sekolah SMAN 1 TUREN
 Jalan Mayjen Panjaitan No 65, Dusun Sedayu,
 Sedayu, Kec Turen, Kabupaten Malang, Jawa Timur
 di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : SARAS MAHSURI SYAKBANIAH/220401110106
 Tempat Penelitian : SMAN 1 TUREN
 Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA RASA SYUUKUR DENGAN
 TEKANAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMA
 Dosen : 1. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.
 Pembimbing : 2. Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog
 Tanggal Penelitian : 26-11-2025 s.d 01-12-2025
 Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
 1. Wakil Dekan II dan III;
 2. Ketua Prodi S1;
 3. Kabag TU.