



## HUBUNGAN RASA BERSYUKUR DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA SMK KESUMA BANGSA 2 TAHUN 2024

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND MENTAL HEALTH ON STUDENTS OF SMK KESUMA BANGSA 2 IN 2024*

**Cholila Alvionita Dewi<sup>1\*</sup>, Danur Jaya<sup>2</sup>, Eka Rokhmiati Wahyu Purnamasari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Indonesia Maju, Email: [Alviowedwi30@gmail.com](mailto:Alviowedwi30@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Indonesia Maju, Email: [danurjaya1977@gmail.com](mailto:danurjaya1977@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Indonesia Maju, Email: [eka.rokhmiati@gmail.com](mailto:eka.rokhmiati@gmail.com)

\*email koresponden: [Alviowedwi30@gmail.com](mailto:Alviowedwi30@gmail.com)

---

#### **Abstract**

*Background: Adolescence is an important and critical phase in an individual's development cycle when the individual is in a state of good biological, psychological, and educational health (Kemenkes, 2018). Objective: To determine the relationship between gratitude and mental health among students of SMK Kesuma Bangsa 2 in 2024. Method: The research method used is quantitative research. This study employs an observational analytic method with a cross-sectional approach. Research results and conclusion: The results of the Analysis of the Relationship between Gratitude and Mental Health among students at SMK Kesuma Bangsa 2 show that the Chi-Square test yielded a p-value of 0.001 (>0.05), indicating a significant result, thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, showing a relationship between gratitude and mental health among students. Recommendation: Further research should be conducted with a larger number of subjects and include other variables that have not yet been studied to obtain more accurate results.*

**Keywords:** Gratitude, Mental Health.

---

#### **Abstrak**

Latar belakang : Remaja adalah fase penting dan kritis dalam siklus perkembangan seseorang bila individu berada di dalam keadaan sehat biologis, psikologis dan pendidikan yang baik (Kemenkes,2018). Tujuan : Untuk mengetahui Hubungan Rasa Bersyukur Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Smk Kesuma Bangsa 2 Tahun 2024. Metode: Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif , Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan studi transversal (cross-sectional). Hasil penelitian dan kesimpulan: Hasil Analisis Hubungan Rasa Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada siswa di SMK Kesuma Bangsa 2 menunjukkan uji Chi-Square didapatkan p value sebesar 0, 001 (>0,05), dimana hasil dapat dikatakan bermakna sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada siswa. Rekomendasi : Perlu dilakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah subyek yang lebih besar serta mengikutsertakan variabel-variabel lain yang belum diteliti untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.

**Kata kunci:** Rasa Bersyukur, Kesehatan Mental.

## **1. PENDAHULUAN**

Remaja adalah fase penting dan kritis dalam siklus perkembangan seseorang bila individu berada di dalam keadaan sehat biologis, psikologis dan pendidikan yang baik (Kemenkes,2018).



Badan Pusat Statistika tahun 2023 mengestimasi, ada 66,74 juta jiwa atau 24,2% remaja di Indonesia (BPS, 2024). Sedangkan jumlah pemuda di dunia sudah mencapai 1,2 miliar atau 18% dan akan terus meningkat hingga tahun 2050 (WHO, 2022). Remaja memiliki sifat khas seperti mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi, menyukai hal-hal yang penuh tantangan, mencari pengalaman yang sulit dan mulai berani mengambil keputusan secara mandiri tanpa melalui proses berfikir yang matang, sehingga jika dalam pengambilan keputusannya tidak tepat akan berisiko masalah kesehatan fisik maupun psikososialnya (Aisyaroh et al., 2022). Dimana jika permasalahan tersebut tidak dapat diselesaikan dengan baik akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja di masa depan dan tidak jarang memicu munculnya masalah kesehatan mental (Alini & Meisyalla, 2022). Remaja dengan kesehatan mental yang baik dapat memiliki kemampuan mengontrol emosi, membangun hubungan harmonis dan dapat mengambil keputusan dengan bijaksana (Rahma & Cahyani, 2023). Berdasarkan kemampuan tersebut remaja masih dalam kondisi perkembangan diri yang belum stabil dalam mengendalikan diri dan pola berfikirnya yang biasanya dapat menimbulkan konflik pada pikirannya sendiri. Rasa syukur merupakan aspek positif individu dalam menerima rasa terimakasih dan kebahagiaan (Rahmanita et al., 2016). Remaja yang memiliki nilai rasa syukur akan mengalami tingkat kebahagiaan yang baik, tidak mudah mengalami stres dan memiliki sikap positif (Rahma & Cahyani, 2023). Menurut Listiyandini et al (2020) rasa syukur adalah keadaan moral individu dalam berperilaku dalam kesejahteraan lingkungan. Bersyukur dapat menimbulkan sifat penuh harapan yang dapat membuat kualitas hidup dan hubungan yang harmonis (Husna, 2014 dalam Oktaviani & Uyun, 2023). Sehingga hal tersebut membuat rasa bersyukur dapat mencegah terjadinya depresi, penyakit fisik, gangguan psikologis dan perilaku.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang akan digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan studi transversal (cross-sectional). Populasi penelitian ini seluruh siswi kelas XI di SMK Kesuma Bangsa 2 sebanyak 147 siswi. Penelitian ini menggunakan teknik Non Probability Sampling dengan metode Total Sampling. Kuesioner rasa syukur yang digunakan dimodifikasi dari Listiyandini et al., (2015) sebanyak 29 pertanyaan dan kuesioner kesehatan mental dimodifikasi dari Keyes (2009) yang berjumlah 13 pertanyaan. Hasil uji validitas kuesioner rasa syukur terdiri dari 29 pernyataan menghasilkan 13 pernyataan valid ( $r_{hitung} 0,491-0,702 > r_{tabel} (0,444)$ ) dan hasil uji validitas kuesioner kesehatan mental terdiri dari 13 pernyataan menghasilkan 12 pernyataan valid ( $r_{hitung} 0,428-0,847 > r_{tabel} (0,444)$ ). Hasil uji reliabilitas rasa syukur dan kesehatan mental diperoleh alpha cronbach (0,669), sehingga dapat disimpulkan kuesioner rasa syukur dan kesehatan mental dikatakan valid dan reliabel. Uji Chi-Square dilakukan sebagai uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada hubungan antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja dengan batas kepercayaan = 0,05.



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Kelas dan Agama**

Kategori	Frekuensi	Presentase %
<b>Usia (tahun)</b>		
13-15	43	29,3%
16-18	104	70,7%
<b>Agama</b>		
Islam	137	93,2%
Katolik	10	6,8%
<b>Kelas</b>		
XI OTKP 1	27	18,4%
XI OTKP 2	29	19,7%
XI OTKP 3	30	20,4%
XI BDP 1	14	9,5%
XI BDP 2	20	13,6%
XI RPL	12	8,2%
XI MM	15	10,2%
<b>Total</b>	<b>20298</b>	<b>100%</b>

Mayoritas responden memiliki usia 16-18 tahun sebanyak 104 responden (70,7%) dan sebanyak 43 responden (29,3%) berusia 13-15 tahun. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik Agama Responden, didapatkan paling banyak jumlah responden beragama Islam yaitu sebanyak 137 responden (93,2%), sedangkan 10 responden (6,8%) beragama Katolik. Dari hasil karakteristik responden berdasarkan Kelas didapatkan kelas XI OTKP 3 memiliki jumlah responden paling banyak yaitu 30 responden (20,4%), disusul oleh kelas XI OTKP 2 sebanyak 29 responden (19,7%), kelas XI OTKP 1 sebanyak 27 responden (18,4%), kelas XI BDP 2 sebanyak 20 responden (13,6%), kelas XI MM sebanyak 15 responden (10,2%), kelas XI BDP 1 sebanyak 14 responden (9,5%) dan kelas XI RPL sebanyak 12 responden (8,2%).

**Tabel 2 Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Rasa Bersyukur Pada Siswa Di SMK Kesuma Bangsa 2 Tahun 2024 (n=147)**

Kategori	Frekuensi	Presentase %
Tinggi	1	7%
Sedang	84	57,1%
Rendah	62	42,2%
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Menunjukkan bahwa dari 147 responden, mayoritas memiliki tingkat rasa bersyukur sedang sebanyak 84 responden (57,1%), sedangkan siswa yang memiliki tingkat rasa bersyukur rendah sebanyak 62 responden (42,2%) dan siswa dengan tingkat rasa bersyukur tinggi hanya 1 responden (7%).

**Tabel 3 Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Pada Siswa Di SMK Kesuma Bangsa 2 Tahun 2024 (n=147)**

Kategori	Frekuensi	Presentase %
Tinggi	4	0,027%
Sedang	80	54,4%



Rendah	62	42,1%
<b>Total</b>	<b>147</b>	<b>100%</b>

Mayoritas ada pada kesehatan mental sedang sebanyak 80 responden (54,4%), sedangkan kesehatan mental rendah sebanyak 62 responden (42,1%) dan kesehatan mental tinggi sebanyak 4 responden (0,02%).

**Tabel 4 Hubungan Rasa Bersyukur Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa di SMK Kesuma Bangsa 2 Tahun 2024 (n=147)**

Rasa	Kesehatan Mental			Total	<i>p value</i>
	Tinggi	Sedang	Rendah		
<b>Tinggi</b>	1 (0%)	1 (1,7%)	1 (1,3%)	3 (3,0%)	0,001
<b>Sedang</b>	1 (1,1%)	54 (46,3%)	27 (34,6%)	82 (82,0%)	
<b>Rendah</b>	0 (0%)	28 (35,0%)	34 (26,1%)	62 (62,0%)	

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square, didapatkan *p value* sebesar 0,001 (>0,05), dimana hasil dapat dikatakan bermakna sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada siswa.

## PEMBAHASAN

### a. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik usia responden terdapat dua kategori yaitu usia usi 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mayoritas respondennya berusia 16-18 tahun sebanyak 104 responden (70,7%) dan sebanyak 43 responden (29,3%) berusia 13-15 tahun. Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Patricia (2017) Usia merupakan umur responden dari akhir tahun, individu dengan usia remaja akhir sampai dewasa awal sudah dapat mengembangkan daya tangkap dan pola pikir sehingga pengetahuan atau hal-hal baru diperoleh semakin banyak.

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas agama responden adalah Islam dengan didapatkan paling banyak jumlah responden beragama Islam yaitu sebanyak 137 responden (93,2%), sedangkan 10 respondennya (6,8%) beragama Katolik. Dalam setiap agama selalu mengajarkan hal baik kepada setiap penganutnya, seperti halnya setiap manusia dianjurkan untuk selalu bersyukur atas apa yang dimiliki.

Hasil penelitian menggambarkan karakteristik responden berdasarkan kelas dikategorikan menjadi 7 yaitu kelas XI OTKP 3 memiliki jumlah responden paling banyak yaitu 30 responden (20,4%), disusul oleh kelas XI OTKP 2 sebanyak 29 responden (19,7%), kelas XI OTKP 1 sebanyak 27 responden (18,4%), kelas XI BDP 2 sebanyak 20 responden (13,6%), kelas XI MM sebanyak 15 responden (10,2%), kelas XI BDP 1 sebanyak 14 responden (9,5%) dan kelas XI RPL sebanyak 12 responden (8,2%).

### b. Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Rasa Bersyukur Di SMK Kesuma Bangsa 2

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 147 responden diperoleh hasil mayoritas responden memiliki tingkat rasa bersyukur sedang sebanyak 112 responden (76,2%), sedangkan siswa yang memiliki tingkat rasa bersyukur rendah sebanyak 32 responden (21,8%)



dan siswa dengan tingkat rasa bersyukur tinggi hanya 3 responden (2,0%). Sesuai dengan teori Wood, Froh dan Graghty, (2010), berpendapat bahwa rasa syukur terlihat dari karakter dan orientasi hidup terhadap pembentukan dan penghargaan pada hal-hal positif. Listiyandini et al., (2015) juga mengemukakan bahwa orang yang memiliki rasa syukur memiliki ciri-ciri seperti tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (simple pleasure). Orang yang selalu merasakan rasa syukur terhadap setiap apa yang terjadi dalam hidupnya akan selalu merasakan hal positif, yang juga dapat mempengaruhi jiwa, mental, hati dan pikiran tetap terjaga kondisinya. Rasa syukur merupakan proses yang berorientasi pada perilaku prososial (Petrocchi).

### **c. Gambaran Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Di SMK Kesuma Bangsa 2**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 147 responden diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki kesehatan mental sedang sebanyak 123 responden (83,7%), sedangkan kesehatan mental rendah sebanyak 16 responden (10,9%) dan kesehatan mental tinggi sebanyak 8 responden (5,4%). sehingga dapat dikatakan mayoritas responden memiliki atau menyadari keterampilannya dan mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, seperti definisi dari WHO (2016) bahwa kesehatan mental yaitu suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari keterampilannya, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas dan masyarakat. Karakteristik orang yang memiliki mental sehat adalah terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, mengembangkan potensi semaksimal mungkin, tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Yusuf, 2018).

### **d. Hubungan Rasa Bersyukur Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Di SMK Kesuma Bangsa 2**

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja. Berdasarkan data yang di olah dengan program statistik komputer menggunakan uji Chi-Square didapatkan didapatkan p value sebesar 0,001 ( $>0,05$ ), dimana hasil dapat dikatakan bermakna sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aghababaei dan Tabik (2013) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki korelasi negatif sedang sampai kuat dengan penyakit mental dan korelasi positif dengan kesejahteraan subjektif. penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur religius dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan kesejahteraan subyektif. Ini menunjukkan bahwa orang yang bersyukur dan memiliki religiustitas agama yang baik memiliki efek terhadap kesehatan mental. Penelitian ini, memberikan konfirmasi lintas budaya untuk kesimpulan bahwa rasa syukur dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fungsi positif diri, dan data ini mendukung hipotesis lebih lanjut dan lebih spesifik bahwa efek tersebut disebabkan oleh rasa syukur yang dimiliki seseorang.



#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan rasa bersyukur dengan kesehatan mental pada siswa di SMK Kesuma Bangsa 2 dengan jumlah responden 147 responden, diperoleh mayoritas berusia 16-18 tahun sebanyak 104 responden (70,7%). Dengan karakteristik agama paling banyak agama islam sebanyak 137 responden (93,2%) dan paling banyak berasal dari kelas XI OTKP 3 sebanyak 30 responden (20,4%). Gambaran tingkat rasa syukur responden adalah memiliki tingkat rasa syukur sedang (57,1%). Gambaran kesehatan mental remaja adalah memiliki kesehatan mental sedang 123 orang (83,7%). Hasil Analisis Hubungan Rasa Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada siswa di SMK Kesuma Bangsa 2 menunjukkan uji Chi-Square didapatkan p value sebesar 0,001 ( $>0,05$ ), dimana hasil dapat dikatakan bermakna sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada siswa.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2013) Gratitude and mental health: differences between religious and general gratitude in a Muslim context, *mental health, Religion & Culture*. 16 (8), 761-766
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2016). Functions of positive emotions: gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*. 1 (8). DOI: 10.1177/1754073916669596
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Lukman (Ed.); Ke-1). Penebar Media Pustaka.
- BPS. (2024). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, 2023. Badan Pusat Statistika. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/wvc0mgeymxbkvfuxy25kee9hddzkbtqzkwkvb1p6mdkjmw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html?year=2023>
- Chhabra, G. S., & Sodhi, M. K. (2011). Factors contributing to psychosocial ill health in male adolescents. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 10, (3), pp. 1-4
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Janna, Nilda Miftahul & Herianto, H. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS. 18210047, 1–14. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v9j52>
- Kemkes. (2018). Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat. Kementerian Kesehatan. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>
- Keys, C. (2009). Brief Description Of The Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF). *American Journal Of Public Health*, 100(12), 2366–2371. [http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2978199&tool=pmcentrez&rendertype=Abstract%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnq=search&q=intitle:brief+description+of+the+mental+health+continuum+short+form+\(+MHC-SF+\)+\\*#0](http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2978199&tool=pmcentrez&rendertype=Abstract%5Cnhttp://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnq=search&q=intitle:brief+description+of+the+mental+health+continuum+short+form+(+MHC-SF+)+*#0)



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>