

**PENGARUH RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN GENERASI Z**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

INTAN SALSABIL RAMADHANI

11020121080

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **"Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan Generasi Z"** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 17 Juni 2025



Intan Salsabil Ramadhani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN GENERASI Z

Oleh:

Intan Salsabil Ramadhani

11020121080

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 16 Juni 2025



Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog

NIP. 197609222009122001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH RELIGIUSITAS DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN GENERASI Z

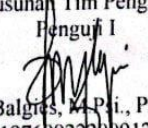
Yang disusun oleh
Intan Salsabil Ramadhani
11020121080

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 19 Juni 2025

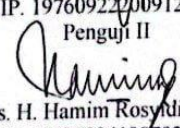
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Khoirun Niam
NIP.197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I


Soffy Balgies, M.Psi., Psikolog
NIP. 197609222009122001

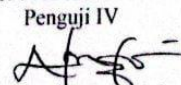
Penguji II


Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji III


Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi, M.Si
NIP. 197406122007102006

Penguji IV


Nova Lusiana., M.Keb
NIP. 198111022014032001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Intan Salsabil Ramadhani
NIM : 11020121080
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : Intansalsr@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada

Karyawan Generasi Z

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 September 2025

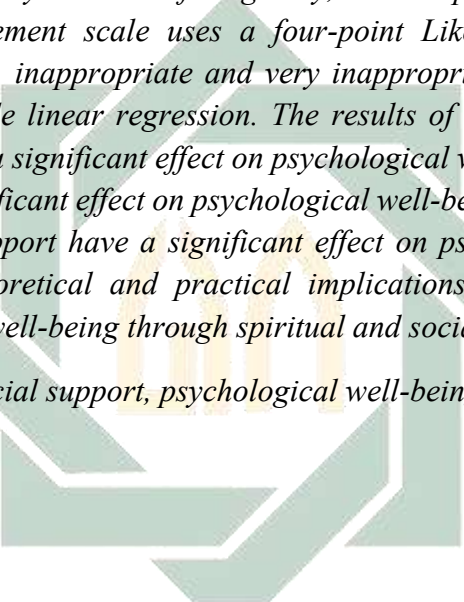
Penulis

(Intan Salsabil Ramadhani)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of religiosity and social support on psychological well-being in generation Z employees. The background of this study is the phenomenon of declining psychological well-being among young workers post-pandemic, which is influenced by various factors both internal and external. This study uses a quantitative approach with a survey method of 303 respondents who are generation Z employees. Data collection was carried out using the help of Google Form which was distributed through several social media platforms using three psychological scales, namely the scale of religiosity, social support, and psychological well-being. The measurement scale uses a four-point Likert scale, namely very appropriate, appropriate, inappropriate and very inappropriate. Data analysis was carried out using multiple linear regression. The results of the study show that 1). Partially, religiosity has a significant effect on psychological well-being. 2). Partially, social support has a significant effect on psychological well-being. 3). Simultaneously, religiosity and social support have a significant effect on psychological well-being. This study provides theoretical and practical implications in efforts to improve employee psychological well-being through spiritual and social approaches.

Keywords: religiosity, social support, psychological well-being.



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kesejahteraan Psikologis	11
B. Religiusitas.....	17
C. Dukungan Sosial	19

D. Hubungan Antar Variabel	21
E. Generasi Z	22
F. Kerangka Teoritik	23
G. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Variabel dan Definisi Operasional	26
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	27
C. Teknik Pengumpulan Data.....	29
D. Validitas dan Realibilitas	32
E. Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	58
A. KESIMPULAN.....	58
B. SARAN	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	30
Tabel 3.2 Blueprint Skala Religiusitas.....	31
Tabel 3.3 Blueprint Skala Dukungan Sosial	32
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis.....	34
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Religiusitas	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	36
Tabel 4.1 Hasil Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.2 Hasil Deskripsi Subjek Berdasarkan Rentang Usia	39
Tabel 4.3 Hasil Deskripsi Subjek Berdasarkan Status Pernikahan.....	39
Tabel 4.4 Hasil Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Perusahaan.....	39
Tabel 4.5 Tabulasi Silang Berdasarkan Rentang Usia.....	40
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.7 Deskripsi dan Reliabilitas Data.....	42
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	43
Tabel 4.9 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	44
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	45
Tabel 4.11 Hasil Uji T.....	46
Tabel 4.12 Hasil Uji F (Simultan).....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner.....	65
Lampiran 2 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Religiusitas	68
Lampiran 3 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Dukungan Sosial.....	69
Lampiran 4 Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Kesejahteraan Psikologis	71
Lampiran 5 Tabulasi Data Variabel Religiusitas	75
Lampiran 6 Tabulasi Data Variabel Dukungan Sosial.....	81
Lampiran 7 <i>Google Form</i>	100
Lampiran 8. Bukti Bimbingan.....	110
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Publikasi.....	111

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- APA. (2022). *Workers appreciate and seek mental health support in the workplace*.
<https://www.apa.org/pubs/reports/work-well-being/2022-mental-health-support>
- Auranita, S. A., Muslimah, A. I., & Islam, U. (2024). *Resiliensi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Smk*. 2(1), 1–11.
- Azizah, N., & Nurhayati, R. (2023). Pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis karyawan perusahaan ritel. *Jurnal Psikologis Terapan*, 14(2), 101–110.
- CNBC. (2023). *Workers are the unhappiest they've been in 3 years—and it can cost the global economy \$8.8 trillion*. <https://www.cnbc.com/2023/10/02/-employee-happiness-has-hit-a-3-year-low-new-research-shows.html>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. [https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310](https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310)
- Danquah, D. O. (2018). Exploring Religiosity and Psychological Wellbeing: The Relevance to Organizational Progress and Individual Development. *International Journal of Humanities and Social Science*, 8(8), 169–175. <https://doi.org/10.30845/ijhss.v8n8p19>
- Darmawan, L. K., Nurmawati, S., & Suryani, E. (2024). *The Influence of Self-Efficacy and Social Support on Psychological Well-Being And Its Impact on the Performance of Non-Civil Servant Employees at the Public Works and Spatial Planning Office of East Lombok Regency*. 07(1), 7462–7474. <https://doi.org/10.47191/jefms/v7>
- Darsini, Aryani, H. P., & Nia, N. S. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Tentang Covid (SARS-COV-2). *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 9.
- Dewi, S. R., Rahmawati, N., & Laili, U. F. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap Psychological Well Being Guru Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam.

Teaching, Learning and Development, 1(2), 77–91. <https://doi.org/10.62672/telad.v1i2.2>

Dhanabhakym & Sarath. (2022). Impact of occupational stress on job satisfaction and psychological wellbeing. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)*, 2(2), 270–275.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.

Febriani, L., Saputri, R., & Halim, A. (2022). Peran religiusitas dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Mental*, 10(3), 215–228.

Heale, R., & Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Evidence-Based Nursing*, 18(3), 66–67. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102129>.

Herlina, D., & Fauzan, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi dan kesejahteraan psikologis guru honorer. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 7(2), 134–145.

Kompas.com. (2023, October 3). Karyawan yang Tak Bahagia Kian Memuncak Usai Pandemi, Ada Apa? *Kompas.Com*, 1. https://lifestyle.kompas.com/read/2023/10/03/070645620/karyawan-yang-tak-bahagia-kian-memuncak-usai-pandemi-ada-apa?lgn_method=google&google_btn=onetap

Kompasianer Siska Dewi, F. A. (2022, June 18). 5 Alasan Pegawai Tidak Sejahtera, Para Bos Wajib Tahu. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/wiken/read/2022/06/18/135108081/5-alasan-pegawai-tidak-sejahtera-para-bos-wajib-tahu?page=all>

Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 127–134. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>

Kurniawan, D., & Harahap, M. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan

psikologis karyawan milenial. *Jurnal Psikologi Kerja*, 9(1), 44–55.

Norfai, SKM., M. K. (2020). *Manajemen Data Menggunakan SPSS*. Universitas Islam Kalimantan.

Pinheiro, M. F., Relva, I. C., Costa, M., & Mota, C. P. (2024). The Role of Social Support and Sleep Quality in the Psychological Well-Being of Nurses and Doctors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6).
<https://doi.org/10.3390/ijerph21060786>

Pratiwi, A. N. M. A. D., & Suharyanti, N. P. N. (2020). Perlindungan Hukum Hak Karyawan Dalam Kaitannya Dengan Peraturan Perusahaan Yang Melarang Karyawannya Melamar Pekerjaan Di Tempat Lain. *Jurnal Legal Reasoning*, 2(2), 108–119.
<https://doi.org/10.35814/jlr.v2i2.2220>

Pramesti, N., & Nugroho, T. (2022). Pengaruh lingkungan kerja dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pegawai. *Jurnal Psikologi Humanis*, 8(2), 88–97.

Press, G. (2025). *Generasi z dan perubahan pola konsumsi di era digital*. March.

Purba, O.B., Matulesy, A., & Haque, S. A. (2021). Fear of Missing Out dan Psychological Well Being dalam Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 42–51.

Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24.

Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069–1081.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Ryff, Carol D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sahal, U. (2025, January 15). Banyak Gen Z Dipecat dari Perusahaan, Pakar UM Surabaya: Sulitnya Adaptasi Diri. *Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 1. <https://www.um-surabaya.ac.id/article/banyak-gen-z-dipecat-dari-perusahaan-pakar-um-surabaya-sulitnya-adaptasi-diri>
- Situmorang, R. K., Febriyanto, W., & Priyana, Y. (2024). *The Effect of Social Support , Job Stress , and Job Satisfaction on Employee Mental Health in the Creative Industry in Jakarta*. 02(08), 1579–1590.
- Soplintila, F., & Sandra, L. (2024). *Resilience As Mediator Between Religiosity , Social Support , And Worker Well-Being*. 8(2), 145–149.
- Taherdoost, H. (2018). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *SSRN Electronic Journal*,. <https://doi.org/https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Tasha Rainita Pratiwi. (2024, August 26). Dituntut Loyal oleh Perusahaan, tapi Kenapa Gen Z Selalu Dipandang Sebelah Mata? *Olenka.Id*. <https://olenka.id/dituntut-loyal-oleh-perusahaan-tapi-kenapa-gen-z-selalu-dipandang-sebelah-mata/all>
- Wicaksono, S. (2024, March 27). Sisi Gelap HRD: Bitter Truth dan Kecurangan kepada Karyawan yang Dianggap Sepele. *Mojok.Co*.
- Widyaningrum, E., & Hastuti, R. (2020). Peran religiusitas dan dukungan sosial dalam meningkatkan kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 55–66.
- Yiğit, B., & Çakmak, B. Y. (2024). Discovering Psychological Well-Being: A Bibliometric

Review. *Journal of Happiness Studies*, 25(5), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>

Yuli Yanti & Amri. (2023). *Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Terhadap Prestasi Kerja Dengan Mediasi Komitmen Afektif Dimana Ketidakamanan Kerja Sebagai Variabel Moderasi*. 1(1), 112–126.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A