

HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Ragil Budi Prabowo

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa, email: ragilprabowo@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa, email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 252 mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya yang dipilih dengan menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala rasa syukur dan skala kebahagiaan yang menggunakan skala linkert dengan rentang skor 1-4. Uji validitas menggunakan korelasi item total, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Reliabilitas skala rasa syukur sebesar 0.916 sedangkan reliabilitas pada skala kebahagiaan sebesar 0.885. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan analisa data diperoleh nilai r sebesar 0,859 ($r = 0,859$) dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara rasa syukur dengan kebahagiaan yang berarti semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan dan juga sebaliknya.

Kata Kunci: rasa syukur dan kebahagiaan, mahasiswa.

Abstract

This research was conducted to test the relationship between gratitude and happiness at college student in psychology Surabaya State University. This research method used is quantitative method. Subjects in this study were 252 college students in psychology Surabaya State University chosen by using the linkert scale with a score 1-4. The validity test used is item correlation while the reliability test used is alpha-cronbach. Gratitude scale reliability of 0.916 while reliability on the scale of happiness is 0.885. The instruments used in this study are gratitude scale and happiness scale. The data analysis technique in this study uses product moment correlation with a significance level of 0,5%. Based on the result of data analysis obtained r value of 0.859 ($r = 0.859$) with a significant value of 0,000 ($p = 0,005$). The result indicate that there is significant relationship between gratitude and happiness which means that the higher the gratitude, the higher the level of happiness decision and vice versa.

Keywords : *gratitude and happiness, college student*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan bagaikan sebuah harta berharga yang hilang, akan selalu dicari keberadaannya dimanapun berada oleh setiap manusia. Dalam hal memperoleh sebuah kebahagiaan menimbulkan beragam cara untuk mencapainya. Sebagian orang berpendapat bahwa kemewahan, dan harta yang melimpah merupakan tolok ukur dari kebahagiaan. Ada pula yang berpendapat bahwa kebahagiaan itu diperoleh apabila memiliki sebuah kedudukan dan disegani oleh orang di sekitarnya. Pada seorang pegawai serabutan menganggap memiliki sebuah pekerjaan yang mapan merupakan tujuan dari kebahagiaan. Begipula dengan seseorang yang memiliki disabilitas, menganggap kesempurnaan fisik sebagai sebuah kebahagiaan yang tak ternilai harganya. Kebahagiaan merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh

semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat (Argyle, 2001).

Untuk Pada hakikatnya arti bahagia itu ada pada dalam diri manusia itu sendiri. Kebahagiaan Otentik bukan terletak pada harta, tahta, kenikmatan duniawi, maupun dianugerahi fisik yang sempurna, akan tetapi kebahagiaan yang otentik itu adalah bagaimana kita sebagai manusia mampu memaknai kehidupan saat ini, mengambil hikmah dari tiap peristiwa yang telah kita jalani, dan mensyukuri apa yang kita punya, bukan mencari apa yang tidak bisa kita miliki saat ini. Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang. Baik atau luar biasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis (Froh, Bono & Emmons, 2010).

Kurun waktu ini banyak penelitian yang dilakukan terhadap kebahagiaan, salah satunya adalah dari penelitian tersebut dilakukan oleh John Helliwell,

Richard Layard, dan Jeffrey Sachs mengenai kebahagiaan di seluruh negara di dunia atau disebut juga *World Happiness Report* yang dilakukan pada tahun 2015. Berdasarkan dari penelitian tersebut didapatkan hasil yang menyatakan bahwa Indonesia berada pada urutan ke-92 pada *Ranking of Happiness* tahun 2019, yang artinya telah terjadi peningkatan pada tingkat kebahagiaan warga Indonesia jika dilihat Indonesia memiliki peringkat ke-96 di tahun 2018.

Penelitian tentang kebahagiaan dilakukan oleh Primasari dan Yuniarti yang dipublikasikan pada tahun 2012 dengan judul "*What make teenagers happy? An exploratory study using indigeneous psychology approach*". Penelitian ini memaparkan tentang sejumlah hal yang membuat remaja bahagia. Menggunakan pendekatan psikologi indigenou, peneliti mengambil data dari 467 siswa SMA di Jogjakarta. Terdapat tiga poin penting yang menjadi temuan dalam penelitian tersebut. Temuan pertama, sebanyak 50,1% mengemukakan bahwa hal yang membuat mereka bahagia adalah hubungan dengan orang lain yang meliputi peristiwa bersama keluarga, hubungan dengan teman-teman, serta kegiatan yang terkait dengan cinta dan dicintai. Temuan kedua, sebanyak 32,67% mengatakan bahwa *self-fulfilment* menjadi hal yang penting untuk membuat mereka bahagia. Hal itu terdiri dari kegiatan yang berhubungan dengan prestasi, penggunaan waktu luang, dan uang. Temuan ketiga, 9,63% memberikan jawaban akan hubungan dengan Allah mampu memberikan kebahagiaan. Hal itu berkaitan dengan peristiwa spiritual yang melibatkan remaja dan tuhan.

Dalam hal ini berbagai hal dapat dilakukan dalam rangka mendapatkan sebuah energi positif, salah satunya adalah dengan senantiasa bersyukur. Emmons dan Crumpler menyatakan bahwa fokus pada rasa syukur mampu membuat hidup lebih memuaskan, bermakna, dan produktif (Snyder & Lopez, 2001). Mc.Cullough (2002) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang bersyukur, cenderung mengalami emosi positif, dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang kurang bersyukur, orang yang bersyukur memiliki kepuasan dan harapan lebih besar pada kehidupan. Individu yang sangat bersyukur juga cenderung memiliki skor yang lebih tinggi daripada rekan-rekan mereka yang kurang bersyukur pada ukuran prososial. Mereka cenderung lebih empatik, pemaaf, membantu, dan mendukung serta kurang terfokus pada kegiatan materialistis daripada teman mereka yang kurang bersyukur.

Dalam hal ini individu bersyukur dikarenakan mereka menyadari bahwa dirinya telah banyak menerima suatu kebaikan, penghargaan dan pemberian

baik dari Tuhan, individu lain dan lingkungan di sekitarnya sehingga mereka terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang telah diterimanya dalam segala upaya melalui perasaan, ungkapan dan perbuatan. Dalam konseptual, rasa syukur terbagi menjadi dua tingkat, yaitu keadaan (*state*) dan sifat (*trait*). Dalam sebuah keadaan, rasa syukur berarti perasaan subjektif berupa kekaguman, rasa terimakasih dan menghargai segala sesuatu yang diterima. Sedangkan sebagai sifat, rasa syukur diartikan sebagai kecenderungan individu untuk merasakan kebersyukuran dalam hidupnya, meskipun kecenderungan untuk merasakan kebersyukuran itu tidak selalu muncul namun individu yang memiliki kecenderungan ini akan lebih sering berterimakasih dalam situasi-situasi tertentu. Bersyukur membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif secara lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia & Nadia, 2015). Rasa syukur ini menunjukkan kecenderungan individu untuk melihat kehidupannya sebagai sesuatu yang berharga. Rasa syukur memiliki berbagai konsep, bisa sebagai emosi, sikap, *moral virtue*, kebiasaan, karakter kepribadian, dan tindakan *coping* (Pitaloka & Ediati, 2015). Rasa syukur memiliki hubungan dengan kebahagiaan.

Dari data yang diperoleh oleh peneliti dari melakukan Studi pendahuluan pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya pada angkatan 2015, 2016, 2017 dan 2018 dengan jumlah subjek 15 mahasiswa. Dengan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *The Gratitude Questionnaires Six Item Form (GQ-6)* mengungkap beberapa kecenderungan mahasiswa. 7 dari 15 mahasiswa memiliki tingkat rasa syukur yang rendah. Mahasiswa cenderung tidak puas diri dengan apa yang tidak dimilikinya. Selain itu faktor lingkungan dan mereka merasa kurang bersyukur jika apa yang mereka lakukan belum tercapai. Sedangkan 8 dari 15 mahasiswa memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi, mereka selalu bersyukur pada berbagai macam hal setiap harinya, bersyukur diberi kesehatan, bersyukur atas rezeki yang diberikan Allah terhadap mereka, bersyukur memiliki banyak teman, kerabat dan keluarganya. Dalam menjalani kehidupan perkuliahan tanpa adanya tekanan maupun hambatan yang berarti dibutuhkan adanya rasa syukur.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut selain pentingnya faktor kebahagiaan juga dari dalam diri individu juga pentingnya rasa syukur, dikarenakan dengan memiliki rasa syukur dapat membuat mahasiswa akan memiliki pandangan yang jauh lebih positif dan

perspektif secara luas mengenai kehidupan dan berbagai peristiwa yang dialaminya, dalam artian pandangan bahwa kehidupan adalah suatu dari anugerah (Seligman, 2004). Bersyukur akan mengakibatkan mahasiswa memperoleh keuntungan secara emosi dan interpersonal. Peneliti memilih variabel dependent rasa syukur dikarenakan dengan memiliki rasa syukur akan tercipta suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang akan dialami maupun yang telah dialami saat ini. Jika mahasiswa bersyukur, maka secara otomatis pandangannya akan menjadi lebih positif, dalam penilaian positif ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengevaluasi peristiwa yang didapatkan selama menjalani perkuliahan dengan segala tuntutan dan tanggung jawab yang dihadapinya.

Permasalahan yang timbul apabila seseorang kurang bersyukur adalah salah satunya individu akan merasa kurang puas diri akan apa yang dimilikinya pada saat ini, individu akan cenderung memiliki kecemasan dalam hatinya dan tidak bisa mencapai ketenangan dalam hidup. Oleh karena itu dalam menjalani kehidupan rasa syukur merupakan aspek penting untuk mencapai kebahagiaan. Dengan senantiasa bersyukur mereka merasa lebih bersemangat dan mudah menjalani setiap tantangan yang dihadapinya.

Dengan senantiasa bersyukur individu dapat menumbuhkan energi positif yang merupakan suatu hal yang menjadi harapan untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya, bahkan semua individu sangat mendambakan kehidupan yang bahagia semasa hidupnya. Tetapi tidak jarang dalam upaya mencapai kebahagiaan tersebut selalu dikaitkan dengan harta semata, baik itu berupa uang maupun materi. Sesungguhnya hal ini perlu diwaspadai oleh setiap orang, karena bertambahnya kekayaan, uang, dan materi tidaklah selalu otomatis menyebabkan meningkatnya kebahagiaan dalam hidup seseorang. Namun demikian bukan berarti bahwa kekayaan, harta, uang dan materi tidak diperlukan dalam hidup (Seligman, 2005).

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Seperti penelitian Safaria (2014) bahwa rasa syukur merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kebahagiaan. Hal ini juga selaras dari penelitian Eriyanda dan Khairani (2017) yang menunjukkan ada korelasi positif yang signifikan antara rasa syukur dan kebahagiaan pada orang yang bercerai di Aceh. Ini menunjukkan bahwa pada orang yang bercerai di Aceh, semakin bersyukur karena itu lebih bahagia. Hal ini menandakan bahwa dengan bersyukur dapat memberikan kebahagiaan.

Selanjutnya Witvliet (2018) melakukan penelitian mengenai rasa syukur dan kebahagiaan dengan menambahkan rasa syukur juga memiliki hubungan

dengan harapan. Hasil penelitiannya menggambarkan bahwa rasa syukur sebagai peramal harapan dan kebahagiaan. Artinya rasa syukur dapat memberikan hubungan yang signifikan terhadap harapan dan kebahagiaan. Namun penelitian Dixit dan Malhotra (2017) sedikit berbeda dikarenakan rasa syukur dan kebahagiaan dijadikan variabel independen yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Penelitiannya menunjukkan bahwa kebahagiaan, harapan, dan rasa bersyukur memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan, serta kebahagiaan, harapan, dan rasa syukur berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah dijabarkan di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur yang dimiliki seseorang erat kaitannya dengan kebahagiaan yang akan diperoleh. Adapun dalam lingkup pendidikan, kebahagiaan dinilai sebagai aspek penting yang bisa mempengaruhi pembelajaran individu. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk melihat pengaruh variabel kebahagiaan terhadap rasa syukur pada mahasiswa, dan peneliti berniat melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi. Penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012).

Berdasarkan jenis penelitian tersebut maka penelitian ini akan dilaksanakan dengan mengambil data melalui instrumen psikologi yang kemudian hasilnya akan diuji dengan menggunakan uji statistik, dan dianalisis untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan psikologi.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 252 dengan karakteristik mahasiswa jurusan psikologi angkatan 2015, 2016, 2017 dan 2018. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan metode dan rumus dari Slovin. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu teknik ini digunakan dengan cara mengambil sampel secara acak tanpa memerhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Karakteristik sampel subjek yang telah ditentukan dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang masih aktif

diperkuliahan. Sampel penelitian ini telah ditetapkan berjumlah 252 orang dan subjek *try out* 30 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner dengan skala psikologi, teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa jurusan Psikologi. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 252 mahasiswa jurusan Psikologi Unesa didapatkan data yang diolah menggunakan bantuan SPSS *Statistics 26.0 for windows* berupa *descriptive statistics* sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian

	<i>Descriptive Statistics</i>				
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Rasa Syukur	252	73	117	92.99	9.062
Kebahagiaan	252	63	118	90.06	9.896
<i>Valid N (listwise)</i>	252				

Sampel pada penelitian ini berjumlah 252 mahasiswa angkatan 2015, 2016, 2017 dan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) variabel rasa syukur adalah sebesar 92,99 dengan nilai minimum sebesar 73 dan nilai maximum sebesar 117. Nilai rata-rata (*mean*) variabel kebahagiaan adalah sebesar 90.06 dengan nilai minimum sebesar 63 dan nilai maximum sebesar 118. Standart deviasi yang dimiliki variabel rasa syukur sebesar 9,062 dan standart deviasi yang dimiliki variabel kebahagiaan adalah sebesar 9,896.

Adapun hasil uji hipotesis dari variabel rasa syukur dan kebahagiaan adalah :

Tabel 2. Hasil Korelasi *Pearson's Product Moment*

<i>Correlation</i>			
		Rasa Syukur	Kebahagiaan
Rasa Syukur	<i>Pearson Correlation</i>	1	.859**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	252	252
Kebahagiaan	<i>Pearson Correlation</i>	0.859**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	252	252

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

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa *r* sebesar 0,859 Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara rasa

syukur dengan kebahagiaan . nilai signifikasi sebesar 0,000 nilai *p* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan positif antara variabel rasa syukur dengan variabel kebahagiaan, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, sebaliknya semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah pula kebahagiaan pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

b. Pembahasan

Seseorang yang mensyukuri kehidupannya dapat mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas yang baik dan buruk serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu. Menurut Watkins (2003) rasa syukur menjadi kekuatan yang paling penting untuk mencapai kehidupan yang lebih baik sehingga memiliki maksud dan tujuan dalam hidup juga tidak terlepas dari adanya rasa bersyukur untuk kehidupan yang sedang dijalani.

Menurut Froh, Miller dan Snyder (2007) bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis dan merasakan kepuasan hidup. Hal ini menandakan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor penting dalam mendapatkan kebahagiaan. Selain itu, Emmons (2002) juga menyatakan bahwa orang yang bahagia akan menjadi lebih kreatif, bergairah, suka membantu, percaya diri, memiliki kontrol diri yang lebih baik, dan menunjukkan kemampuan mengatur diri dan mengatasi hal menjadi lebih baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) yang menunjukkan bahwa orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi ternyata memiliki rasa iri hati dan depresi yang rendah. Rasa bersyukur mampu membuat individu merasa semakin tenang, sabar, dan memiliki perasaan yang lebih damai sehingga merasa lebih baik dalam menjalani kehidupan. Selain itu mereka cenderung tidak materialistik dan menunjukkan lebih banyak sikap prososial di mana individu akan cenderung menunjukkan empati dan lebih mudah merasa bahagia karena perasaan sanggup untuk berbagi dengan orang lain akan memberikan perasaan bahwa ia masih bermanfaat dan dibutuhkan . Individu yang senantiasa bersyukur akan selalu merasa tercukupi atas nikmat yang telah diberikan kepadanya, pengakuan atas nikmat tersebut akan bermacam-macam, dimulai dari nikmat kesehatan, nikmat kehidupan, keluarga yang utuh, saudara dan teman-teman yang dicintai bahkan dapat ditunjukkan melalui sikap syukur individu dalam menghadapi segala cobaan atau situasi tersulit sekalipun.

Dengan mengakui nikmat yang di berikan Tuhan yang maha esa, maka manusia akan menyadari bahwa mereka hanyalah seorang hamba Allah yang tidak memiliki daya dan kekuatan atas apapun. Mahasiswa yang senantiasa bersyukur akan selalu merasa cukup dan tidak berambisi atas segala hal yang bersifat duniawi. Sikap hidup tersebut kemudian melahirkan hati yang tenang dan kemudian menjadikan mahasiswa tersebut mampu merasakan kebahagiaan sejati dan ketenangan dalam kehidupannya.

Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kebahagiaan, seperti misalnya penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Safaria (2014) menggunakan metode menggunakan data cross-sectional, analisis regresi digunakan untuk memprediksi hubungan antara rasa syukur dan pengampunan dengan kebahagiaan di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan Syukur memberikan kontribusi terbesar untuk kebahagiaan, tetapi pengampunan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan. Hasil ini berarti bahwa rasa syukur merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kebahagiaan di kalangan mahasiswa sarjana dalam sampel ini.

Hasil ini selaras dengan studi sebelumnya (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2008) yang menunjukkan peran rasa syukur dalam meningkatkan kesejahteraan. Secara umum, individu yang bersyukur mengalami lebih banyak kepuasan hidup, optimisme, vitalitas, dan lebih sedikit depresi dan rasa iri. Orang-orang yang bersyukur juga mendukung tingkat kesesuaian yang tinggi, ekstraversi, keterbukaan, dan tingkat neurotisme yang rendah. Perilaku prososial juga ditemukan pada orang yang bersyukur daripada orang yang kurang bersyukur. Mereka lebih membantu, mendukung, pemaaf, dan empatik terhadap orang lain .

(Fredrickson, 2001) menjelaskan bahwa emosi positif seperti kebahagiaan dapat memperluas repertoar tindakan-berpikir sejenak dan membangun sumber daya pribadi yang abadi. Selain itu, menurut Frederickson (2001) memperluas rasa syukur dapat meningkatkan timbal balik kreatif dan membentuk sumber daya psikologis, sosial, spiritual dan positif. Semua itu secara langsung akan meningkatkan kemungkinan kebahagiaan. Studi sebelumnya juga menemukan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan psikologis dan fungsi sosial yang positif Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) juga menjelaskan bahwa orang yang bersyukur cenderung mengalami emosi positif yang lebih besar, seperti lebih sering kegembiraan, kebahagiaan, dan harapan, serta lebih sedikit emosi negatif. Pengalaman teratur dari

emosi positif dapat membuat orang lebih sehat dan lebih tangguh. Selain itu, Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) menjelaskan beberapa mekanisme untuk menjelaskan bagaimana rasa syukur memengaruhi kebahagiaan. Pertama, bersyukur ketika menerima "sesuatu yang istimewa" akan meningkatkan perasaan bahagia. Kedua, bersyukur saja membawa rasa kepuasan dalam diri individu, perilaku bersyukur ketiga itu sendiri dapat berfungsi sebagai koping positif bagi seseorang ketika menghadapi masalah dalam hidupnya. Keempat, perilaku bersyukur akan meningkatkan aksesibilitas dan ingatan akan peristiwa kehidupan yang menyenangkan. Terakhir, perilaku bersyukur akan mengurangi kemungkinan suasana hati tertekan pada orang tersebut.

Sebaliknya, pengampunan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan. Hasil ini tidak mengkonfirmasi beberapa penelitian sebelumnya. Worthington, Witvliet, Pietrini, dan Miller (2007) menjelaskan bahwa pengampunan memiliki hubungan dengan kesejahteraan. Witvliet, Ludwig dan VanderLaan (2001) menjelaskan bahwa memaafkan dapat mengurangi emosi negatif, mengurangi stres dan meningkatkan status fisiologis kesehatan fisik. Pengampunan emosional dapat menggantikan emosi negatif dengan emosi positif. Pengampunan emosional juga dapat mengubah psikofisiologis lebih positif pada kesehatan dan kesejahteraan individu.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Witvliet (2018) Syukur adalah penghargaan atas hadiah yang diterima; kebahagiaan adalah kenikmatan dari kebaikan saat ini; dan harapan adalah keinginan untuk masa depan yang berharga. Dalam penelitian ini menyelidiki rasa syukur sebagai peramal harapan dan kebahagiaan.

Dapat disimpulkan bahwa setiap individu mereka harus mendorong, dan meningkatkan perilaku bersyukur. Perilaku bersyukur memiliki beberapa manfaat positif ketika diterapkan dan digunakan dalam situasi sehari-hari, karena individu tidak dapat dipisahkan dari masalah kehidupan. Perilaku bersyukur dapat digunakan sebagai koping positif ketika berhadapan dengan masalah kehidupan sehari-hari.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Eriyanda dan Khairani (2017) Analisis data menggunakan uji Spearman menunjukkan koefisien korelasi 0,650 dengan $p < 0,10$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara rasa syukur dan kebahagiaan pada orang yang bercerai di Aceh. Ini menunjukkan bahwa pada orang yang bercerai di Aceh, semakin bersyukur karena itu lebih bahagia. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa orang yang bercerai di Aceh termasuk dalam kategori tinggi untuk rasa syukur dan kebahagiaan. Adapun faktor utama

perceraian pada penelitian ini disebabkan oleh tidak adanya keharmonisan dalam rumah tangga, gangguan pihak ketiga, tidak ada tanggung jawab, dan juga faktor ekonomi.

Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Nisfannoor dan Yulianti (2005) yang menyebutkan bahwa pihak wanita yang menuntut cerai biasanya disebabkan oleh tidak adanya kecocokan, masalah ekonomi, tidak bahagia, perselingkuhan dan juga masalah komunikasi. Pada penelitian Sari (2012) ditemukan bahwa terdapat istri yang belum memaafkan perselingkuhan yang dilakukan oleh suami akan tetapi, tetap bertahan dengan rumah tangganya tanpa menggugat cerai dikarenakan faktor finansial yaitu ketergantungan secara ekonomi dan juga faktor anak yang telah dimiliki.

Berdasarkan penjelasan diatas rasa syukur bukan merupakan faktor dominan mengenai kebahagiaan. Kebahagiaan di Indonesia tidak bisa dilepaskan dari budaya dan religiusitas hal ini karena mayoritas masyarakat Indonesia beragama dan memegang teguh agamanya, masyarakat Indonesia juga menganggap penting untuk membangun hubungan social. Oleh karena itu individu selalu berusaha untuk mencapai hal yang diinginkan supaya dapat bahagia. Kebahagiaan pada mahasiswa merupakan kondisi saat mahasiswa memiliki tujuan hidup, hubungan sosial yang positif, menerima kelebihan dan kekurangan dirinya serta senantiasa mengembangkan dirinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Namun begitu, posisi mahasiswa saat ini berada dalam masa transisi menyebabkan mahasiswa termasuk dalam individu yang rentan untuk sulit mencapai kondisi tersebut, dan mengalami masalah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dapat memunculkan emosi positif. Hal ini akan membantu mahasiswa untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi dalam hidupnya yang mungkin dihadapi, karena mahasiswa adalah individu yang rentan untuk mengalami masalah dan ketidakbahagiaan. Selain itu, rasa syukur akan menyebabkan mahasiswa memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya dan memberikan kebahagiaan.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu hanyadapat menguji dua variabel yaitu variabel rasa syukur dan variabel kebahagiaan. Selain itu penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sehingga tidak dapat menjelaskan secara rinci mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan menggunakan analisis *product moment* didapatkan hasil nilai r sebesar 0,859. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara rasa syukur dengan kebahagiaan. Nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan positif antara variabel rasa syukur dengan variabel kebahagiaan. Hal ini menunjukkan semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kebahagiaan pada mahasiswa di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, sebaliknya semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah kebahagiaan pada mahasiswa di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan, bagi pihak-pihak yang membaca hasil dari penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali lagi mengenai beberapa hal berikut:

1. Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengkaji lebih cermat lagi mengenai faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa di Universitas, selain dari variabel yang telah dijelaskan oleh peneliti. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yang belum terungkap sepenuhnya seperti misalnya adalah rasa pengampunan, penerimaan diri, gratifikasi, optimisme, dll. Variabel-variabel tersebut dalam penelitian selanjutnya, diharapkan untuk diteliti.
2. Untuk dapat menggunakan metode yang berbeda dan menggali informasi secara mendalam untuk dapat memahami kondisi dari mahasiswa yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian serta dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kebahagiaan. Penelitian mengenai kebahagiaan dengan variabel yang berbeda, akan mampu menambah khasanah dalam bidang ilmu psikologi, namun berdasarkan hasil dalam penelitian ini rasa syukur menjadi faktor kuat dalam meningkatkan atau memperkuat hubungan dengan kebahagiaan pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Taylor & Francis.
- Dixit, S., & Malhotra, M. (2017). Role of happiness, hope and gratitude on health and wellbeing among young adults. *International Journal of Science and Research*, 6(6), 78-96. doi: 10.1023/A:1005547730153.
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita bercerai di aceh.

- Psikodimensia*, 16(2), 23-26. doi: 10.24167/psiko.v16i2.
- Fredrickson, B.L. (2001). Positive emotions broaden and build, *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. doi: 10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2.
- Froh, J. J., Bono, G., Emmons, R. (2010). *Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. Motivation and Emotion*, 34, 144–157. doi:10.1007/s11031-010-9163-z
- Froh, J.J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences, *Journal of Adolescence*, 32(3), 1–18. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
- Froh, J.J., Miller, D.N., & Snyder, S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1–13. doi:10.1037/a0021590
- Listiyandini, R., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496. doi: 10.24854/jpu22015-41.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(1), 112-127. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112.
- Nisfannoor, M., & Yulianti, E. (2005). Perbandingan perilaku agresif antara remaja yang berasal dari keluarga bercerai dengan keluarga utuh. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-18. doi: 10.24167/psiko.v16i2.1269.
- Pitaloka, D., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(2), 43-50. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/66152-ID-rasa-syukur-dan-kecenderungan-perilaku-p.pdf>.
- Primasari, A. & Yuniarti, K. W. What make teenagers happy? An exploratory study using indigenous psychology approach. *Internationa Journal of Research in Studies Psychology*, 1(2), 53-61. doi:10.5861/ijrsp.2012.v1i2.80.
- Safaria. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *Journal of Psychology*, 3(4), 241-245. doi: 10.11591/.v3i4.4698.
- Sari, K. (2012). Forgiveness pada istri sebagai upaya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga akibat perselingkuhan. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 50-58. doi: 10.14710/jpu.11.1.9.
- Seligman E. P, Martin. (2004). *Authentic happiness - Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press-2.
- Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic happiness; Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 316-318. doi: 10.2224/sbp.2003.31.5.431.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 121, 117–123. doi:10.1111/1467-9280.00320
- Witvliet, C., Richie, F., Luna, L., & Tongeren, D. (2018). Gratitude predicts hope and happiness: A two study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3) 1-13. doi: 10.1080/17439760.2018.1424924.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291–302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8