

**GRATITUDE DITINJAU DARI SUBJECTIVE WELL BEING (SWB)  
PADA MAHASISWA****\*<sup>1</sup>Kresna Agung Yudhianto, <sup>2</sup>Ikrima Rahmasari, <sup>3</sup>Marni**<sup>1,2,3</sup> Universitas Duta Bangsa SurakartaEmail: \*<sup>1,2,3</sup>kresna\_agung@udb.ac.id**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gratitude mahasiswa ditinjau dari SWB, adapun subjek penelitian merupakan mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan angkatan 2021, dengan jumlah 110 orang. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Hasil analisis yang diperoleh yakni ada korelasi antara SWB dengan *gratitude* ( $r$ ) sebesar 0,423 dengan  $p=0,000$  dimana  $p < 0,01$ , yang artinya bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara SWB dengan *gratitude*. Berarti, tingginya SWB membuat tingginya *gratitude* pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah SWB maka semakin rendah *gratitude* pada mahasiswa. Perbandingan *mean* empirik variabel SWB sebesar 56,52 dengan *mean* hipotetik sebesar 65 menunjukkan Sebagian besar populasi yang diteliti SWB nya yakni mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan. Selanjutnya perbandingan *mean* empirik variabel *gratitude* sebesar 66,51 dengan *mean* hipotetik sebesar 75 menunjukkan Sebagian besar populasi *gratitude* nya sedang. Kontribusi SWB terhadap *gratitude* (SE) adalah 18,7%, sehingga terdapat 81,3% faktor lain selain SWB yang memberikan kontribusi terhadap *gratitude* yakni positive affect, persepsi teman sebaya, dukungan sosial keluarga, optimimisme. Implikasi temuan penelitian ini bahwa rendahnya SWB dapat mempengaruhi individu sehingga individu hanya sedang saja mengalami *gratitude*.

**Kata kunci:** SWB, *gratitude*, mahasiswa**Abstract**

This study aims to find out the gratitude of students as seen from SWB, while the research subjects are students at Duta Bangsa Surakarta University, Nursing Study Program, class of 2021, with a total of 110 people. The data analysis used in this study is product-moment correlation. According to the findings of the analysis, there is a correlation between SWB and gratitude ( $r$ ) of 0.423 with  $p = 0.000$  where  $p < 0.01$  and a very significant positive relationship between SWB and gratitude. This means that a high SWB will also lead to high gratitude for students, and vice versa: the lower the SWB, the lower the gratitude for students. The comparison of the empirical mean SWB variable of 56.52 with a hypothetical mean of 65 indicates that most of the population studied by SWB were students at the University of Duta Bangsa Surakarta Nursing Study Program. Furthermore, a comparison of the empirical mean variable gratitude of 66.51 with a hypothetical mean of 75 shows that most of the population has moderate gratitude. SWB's contribution to gratitude (SE) is 18.7%, so that there are 81.3% of other factors besides SWB that contribute to gratitude, namely positive affect, peer perceptions, family social

support, and optimism. The implication of this research finding is that low SWB can affect individuals so that they only experience gratitude.

**Keyword:** SWB, gratitude, student

## PENDAHULUAN

Setiap individu tentunya akan melewati beberapa tahap perkembangan yakni masa kanak-kanak, remaja dan dewasa. Pada masa kanak-kanak perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial berbeda dengan masa remaja dan dewasa, sehingga ketika perkembangan pada masa kanak-kanak dan remaja mengalami permasalahan akan beresiko terhadap kesehatan mental pada masa dewasa. (Ehrich & Isaacowitz, 2002). Banyak fenomena yang menggambarkan resiko kesehatan mental remaja akibat dari masih labilnya jiwa remaja. Seperti dilaporkan oleh APA (*American Psychological Association*) terjadi peningkatan gejala-gejala depresi berat pada remaja yang meningkat sebesar 52% diantara tahun 2005 hingga 2017 – yang semula 8,7% jadi 13,2% - pada remaja usia 12 hingga 17 tahun. Peningkatan lebih tinggi terlihat pada dewasa muda yakni 63% dari 2009 hingga 2017 pada rentang usia antara 18 hingga 25. Responden survei ini melibatkan 611.880 usia remaja dan dewasa. Peningkatan serupa tidak ditemukan pada dewasa 26 tahun lebih. Data menyebutkan bahwa satu di antara tiga remaja memiliki gangguan kecemasan pada usia antara 13 hingga 18 tahun. (Voa, 2019).

Selain itu juga ada laporan dari Pew Research Center di USA yang mengungkapkan bahwa masalah gangguan mental berupa kecemasan dan depresi ditemui pada remaja yang berusia 13-17 yakni sebanyak 7 dari 10 remaja dari strata sosial dan gender yang berbeda. Selanjutnya menurut studi yang dilakukan oleh Journal of Psychiatry pada tahun 2017 menemukan data sebesar 6,9 persen mahasiswa di Yogyakarta ada kecenderungan berpikir untuk bunuh diri. Selain itu dari Riset Kesehatan Dasar 2013 menyebut bahwa 1000 remaja 140 diantaranya mempunyai masalah terkait kesehatan mental (Anna, 2019). Demikian berat masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja, karena remaja mempunyai tingkat depresi lebih tinggi daripada individu dewasa (Nolen-Hoeksema, 1988). Pada remaja akan terjadi kebingungan (*Self-conscious*) lipat dua atau tiga lebih sering dibanding orang tua mereka, selain itu remaja juga cenderung merasa canggung, cemas, dan diabaikan (Arnett, 2015).

Pengalaman emosi yang naik turun dialami oleh remaja tersebut merupakan penggambaran dari sebuah konsep yang dinamakan dengan Subjective well-being atau disingkat SWB. SWB adalah sebuah konsep umum yang mengevaluasi mengenai kehidupan individu. Hurlock (2014) menjelaskan bahwa masalah yang dihadapi remaja disebabkan oleh periode tekanan dan badai (*stress and storm*) pada remaja yaitu suatu masa di mana akibat dari perubahan fisik dan kelenjar maka ketegangan emosi meningkat yang disebabkan oleh tekanan sosial dan adanya kondisi serta harapan baru. Kondisi tersebut menyebabkan gagalnya remaja dalam menyelesaikan masalah, sehingga bisa disebut remaja merupakan masa usia bermasalah. Hanya saja masalah bisa menjadi menyenangkan atau tidak tetap tergantung pada cara remaja tersebut menyikapinya. Bila masalah yang dihadapi kurang bisa diselesaikan secara baik, maka akan menimbulkan

emosi yang tidak menyenangkan dalam diri remaja. Emosi yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan remaja tersebut merasa tidak bahagia dan tidak puas dalam hidup.

Remaja yang mengalami ketidakbahagiaan hidup merupakan tanda dari SWB yang rendah. SWB oleh Diener, Kahneman, dan Schwarz (dalam Ed Diener & Scollon, 2003) didefinisikan sebagai evaluasi subjektif masyarakat terhadap hidup individu, yang meliputi konsep seperti misalnya kepuasan hidup yang mencakup, kepuasan perkawinan, puas terhadap pekerjaan, emosi senang, perasaan penuh, juga tinggi rendahnya situasi emosi. Oleh karena itu SWB sebagai istilah umum dengan cakupan berbagai konsep yang terkait pada bagaimana orang merasakan dan berfikir tentang kehidupan mereka. Diener (dalam Veenhoven, 2008), mengatakan bahwa suatu hasil penilaian menyeluruh tentang kehidupan dengan menyeimbangkan antara baik dan buruk merupakan SWB, yang mana individu tidak membatasi diri dengan perasaan tertentu dan tidak mencampur pengalaman subjektif dengan penyebab konseptualisasi. Dikemukakan oleh Veenhoven (2008), *subjective well-being* merupakan perbedaan antara penilaian kognitif dan afektif pada kehidupan.

SWB merupakan suatu bentuk evaluasi individu terhadap kehidupan pribadinya sendiri. Evaluasi terhadap diri pribadi bentuknya meliputi dua cara yakni secara kognitif dan emosional. Adapun secara kognitif, misalnya kepuasan hidup, sedangkan secara emosional terhadap suatu kejadian, misalnya merasakan emosi yang positif. SWB merupakan komponen inti pada remaja yang menarik untuk dipelajari. Adapun remaja yang memiliki level SWB yang tinggi, ditandai dengan kualitas kepribadian yang mengagumkan (Diener, 2009).

Dapat digambarkan bahwa remaja dengan SWB yang tinggi dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidup akan mampu mengatur emosinya dengan lebih baik. Berbeda halnya dengan remaja yang mempunyai SWB yang rendah, maka hidup dipandang rendah, sehingga hampir semua peristiwa yang terjadi dipandang sebagai suatu hal tidak menyenangkan yang mengakibatkan munculnya emosi yang tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan dan kemarahan (Myers & Diener, 1995). Kecemasan, depresi dan kemarahan tersebut itulah yang menimbulkan banyak fenomena seperti dikemukakan diatas yakni banyak remaja yang bunuh diri, depresi, mengalami gangguan kecemasan dan lain sebagainya. Menurut Diener, Lucas (dalam Lewis & Jones, 2002) SWB mempunyai dua aspek, yakni afek positif dan afek negatif. Afek positif dialami lebih sering dibanding afek negatif pada individu yang sejahtera secara emosi.

Berdasarkan fenomena di atas, maka diharapkan seorang remaja hendaknya memiliki tingkat SWB yang tinggi, sehingga permasalahan yang terjadi dapat diatasi dengan baik. Tingginya SWB akan mengantarkan remaja pada rasa kebahagiaan, sebaliknya Subjective well-being yang rendah dapat menyebabkan gangguan psikologis (Suldo, 2009).

SWB tinggi begitu diharapkan dapat dialami oleh remaja. namun pada kenyataannya, tidak semua remaja dalam keadaan Subjective well-being yang tinggi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi SWB. Faktor-faktor tersebut yakni: jenis kelamin, kualitas hubungan sosial, pernikahan, kepribadian, tujuan, kesehatan, uang, dan spiritual,

usia dan agama. Faktor agama dan spiritual apabila lebih diperinci salah satunya mengarah pada sikap dan rasa bersyukur atau disebut dengan *gratitude*.

*Gratitude* merupakan kebersyukuran dan rasa terima kasih individu terhadap hal-hal dan peristiwa yang dialami dalam kehidupannya (Seligman, Steen, Park, & Peterson (dalam Mitchell, 2010)). Definisi lain *gratitude* adalah munculnya reaksi emosional dan kognitif dari kesadaran atas apa yang telah dialami oleh individu yang pada akhirnya menciptakan rasa berharga (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008). Clore, Ortony & Foss (1987) mendefinisikan rasa syukur sebagai pembiasaan diri berpikir positif pada orang-orang yang merasa diberi rahmat yang akhirnya berperilaku positif untuk menunjukkan rasa terima kasih kepada sumber yang memberikan kasih karunia atau kebaikan kepada dirinya.

Faktor agama dalam bentuk kebersyukuran dapat meningkatkan SWB didukung oleh pendapat Wood, Joseph, & Maltby (2009) bahwa syukur merupakan karakter seseorang yang memiliki pemikiran positif dan mereka menyajikan hidup mereka lebih positif.

Hal tersebut dapat dipahami karena kesejahteraan subjektif (SWB) seseorang tergantung pada sudut pandang positif yang digunakan seseorang untuk memahami dan menafsirkan kondisi atau peristiwa yang mereka alami. Ini berarti bahwa seseorang mencapai kesejahteraan subjektif ditentukan oleh proses kognitif yang secara aktif menentukan pengaturan informasi yang diperoleh. Oleh karena itu, mengubah persepsi atau keyakinan seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (Diener et al., 1999).

Adanya *gratitude* membuat seseorang lebih baik, lebih bijaksana dan juga tercipta keharmonisan antara dirinya dengan komunitas dan lingkungannya. Sebaliknya individu yang kurang bersyukur akan menjadikan rusak keharmonisan yang sudah ada (Emmons, 2007). Rasa tidak bersyukur umpamanya seperti kejahatan. Dikatakan oleh Emmons (2007) bila individu tidak bersyukur maka ia cenderung untuk menyikapi kebaikan yang di terimanya dengan pikiran sempit dan tidak menyukai kebaikan yang diterima dari orang lain. Individu yang kurang bersyukur akan bersikap menerima kebaikan dengan cacik, cemoohan, sikap merendahkan bahkan kemarahan. Oleh sebab itu rasa bersyukur bisa dikatakan merupakan pondasi untuk membantu orang lain, karena adanya pemahaman untuk menyukai kebaikan orang lain sehingga individu juga berusaha untuk selalu berbuat baik.

Kebersyukuran (*gratitude*) dapat meningkatkan SWB, hal ini sesuai dengan hasil pelatihan syukur yang hasilnya dapat merangsang proses mengubah persepsi seseorang tentang kondisi yang tidak menyenangkan menjadi situasi yang dapat diterima (Megawati, 2019), yang didukung dengan hasil penelitian Froh, dkk (2008), pada 154 siswa Menengah Atas (SLTA) di Jamaica, USA, bahwa diperoleh hubungan yang positif antara *gratitude* dengan SWB. Selain itu studi yang dilakukan oleh Emmons & McCullough's (2003) menemukan bahwa adanya rasa syukur dengan melakukan perhitungan berkah setiap hari selama 16 hari dapat mendorong perkembangan emosi positif pada siswa dan dorongan untuk berbuat baik bagi orang lain. Penelitian lain membuktikan bahwa pelatihan syukur efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dan harga diri wanita dewasa di Inggris (Gilek, 2010), meningkatkan

kesejahteraan subjektif orang miskin di Surakarta (Anggarani, Andayani, & Karyanta, 2010), dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pekerja sarung Alimin Majalaya (Kusumah, 2015).

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 110 mahasiswa dari Prodi Keperawatan angkatan 2021 Universitas Duta Bangsa Surakarta. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengukuran psikologis, yaitu skala *SWB* dan skala *gratitude*. Analisis validitas dan reliabilitas serta *korelasi product moment* menggunakan bantuan SPSS V 16 *for windows*. Untuk uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan diperoleh nilai reliabilitas untuk skala *SWB* yakni sebesar 0,913, dan untuk skala *gratitude* sebesar 0,892 Penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 November 2022, dengan memberikan dua skala yakni skala *SWB* dan skala *gratitude* pada mahasiswa angkatan 2021 yang memenuhi syarat..

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis data uji *product moment* hasilnya adalah ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *SWB* dengan *gratitude* pada mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan angkatan 2021. Dengan  $r_{xy} = 0,423$  dengan  $p < 0,01$  artinya bahwa *SWB* semakin tinggi maka *gratitude* pada mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan angkatan 2021 semakin tinggi. sebaliknya *SWB* pada mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan, angkatan 2021 semakin rendah maka *gratitude* semakin rendah pula, sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Berdasarkan analisis korelasi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *SWB* yang dimiliki oleh remaja dapat meningkatkan *gratitude* atau rasa bersyukur, semakin tinggi *SWB* pada remaja, maka semakin tinggi *gratitude* atau rasa bersyukur. Dan sebaliknya semakin rendah *SWB* pada remaja, maka semakin rendah pula tingkat *gratitude* atau rasa bersyukur. *SWB* pada mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan angkatan 2021 mempunyai rerata empirik sebesar 56,52 yang lebih kecil dari rerata hipotetik sebesar 65 sehingga dapat dikatakan termasuk rendah.

Adanya *SWB* yang rendah pada mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan angkatan 2021 karena mereka masih pada usia remaja madya, yang masih terus mencari identitas diri dan juga masih dalam tahap penyesuaian dengan mata kuliah kampus yang mana cara belajarnya sistem daring dikarenakan kondisi Covid-19, sehingga sedikit banyak memicu emosi kurang menyenangkan seperti stress, kemarahan dan depresi. Seperti dikatakan oleh (Myers & Diener, 1995) bahwa remaja dengan *SWB* yang rendah, cenderung menganggap hidupnya rendah dan memandang banyak peristiwa sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang pada akhirnya memunculkan emosi tidak menyenangkan seperti depresi, kecemasan dan kemarahan. *Gratitude* pada mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan angkatan 2021

termasuk kategori sedang, yang dapat dibaca dari perbandingan rerata empirik sebesar 66,51 yang lebih kecil dari rerata hipotetik sebesar 75 sehingga. Adanya tingkat *gratitude* tersebut karena pengaruh *SWB* yang rendah pula, sehingga mempengaruhi tingkat *gratitude* yang mana juga hanya pada kategori sedang.

Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Froh, dkk (2008), yang dilakukan pada 154 siswa Menengah Atas (SLTA) di Jamaica, USA, diperoleh hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *SWB*. Variabel *SWB* memberikan kontribusi terhadap *gratitude* dengan SE sebesar 33%, sisanya ada 67% merupakan faktor lain yang mempengaruhi *gratitude* selain *SWB*, yakni Positive affect, persepsi teman sebaya, dukungan sosial keluarga, optimisme

## **SIMPULAN**

Penelitian ini memberikan kesimpulan juga saran yakni: a. Ada hubungan positif antara *SWB* dengan *gratitude* secara sangat signifikan, artinya bila *SWB* individu semakin tinggi maka semakin tinggi *gratitude*, dan sebaliknya semakin rendah *SWB* individu maka semakin rendah pula *gratitude* pada mahasiswa Universitas Duta Bangsa Surakarta Prodi Keperawatan angkatan 2021; b. Hasil penelitian menggambarkan *SWB* pada subyek penelitian tergolong rendah; c. Hasil penelitian menggambarkan *gratitude* pada subyek penelitian tergolong sedang mendekati rendah; d. Kontribusi *SWB* terhadap *gratitude* adalah 18,7%, yang berarti ada faktor-faktor lain sebesar 81,3% selain *SWB* yang mempengaruhi *gratitude* yakni *positive affect*, persepsi teman sebaya, dukungan sosial keluarga, optimisme.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Arnett, Jeffrey J. (2015). Emerging Adulthood Second Edition: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties. New York : Oxford University Press, Inc.
- Carr. 2004. Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. New York : Bruner-Routledge.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. & Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being. *Journal. Well-being the foundations of hedonic psychology*, 213 – 229.
- Diener, E. & Scollon, S. (2003). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonus. Artikel. <http://www.tc.umn.edu>.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series 37. New York: Springer
- Ehrlich, B. S., & Isaacowitz, D. M. 2002. Does subjective well-being increase with age?. *Perspective in Psychology*, Spring, 20-26.
- Emmons, Robert A. 2007. *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Hurlock, Elizabeth. 2014. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Raja Grafindo

- Indriyani, P. A. 2013. Model Pengembangan Subjective Well-Being Pada Masa Pensiun. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.2 No.1
- Lewis, M dan Jones, J.M.H.(2002).*Handbook of Emotion* 2 ed. New Jersey: Guilford Press
- Lusia Kus Anna, Depresi dan Kecemasan, Masalah Remaja Masa Kini. <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/02/26/063100620/depresi-dan-kecemasan-masalah-remaja-masa-kini>.
- Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). Positive psychology and the internet: A mental health opportunity. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 6(2), 30-41.
- Myers, D.G., dan Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10- 19.
- Nolen-Hoeksema, S., & Hilt, L. M. (2008). *Handbook of depression in adolescents*. Routledge.
- Suldo, S. M. 2009 Parent-child relationship. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong *Hand book of Positife Psychology in School* (PP. 245- 256) Taylor & Francis Routledge, New York.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories on subjective well being in In: Michael Eid & Randy Larsen (Eds). *The Science of Subjective Well-being: A tribute to Ed Diener*. Guilford Publications New York.
- Wood A.M., Maltby J., Stewart N., & Joseph S.. (2008). Conceptualizing Gratitude and Appreciation as a Unitary Personality Trait. *Personality and Individual Differences*. Vol. 44, Hal. 619-630.
- Wood A.M., Joseph S., & Maltby J.. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*. Vol. 46, Hal. 443–447.