

PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA S1 UIN TULUNGAGUNG DI MASA PANDEMI COVID-19

Dzakiyah Fatmala¹, Citra Ayu Kumala Sari²

Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
UIN Sayyid Ali Rahmatullah, Jl. Mayor Sudjadi No. 46 Tulungagung, Indonesia.

¹Corresponding author: dzakiyahfatmalla@gmail.com

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic that lasted for more than one year affected the psychological well-being of the community, including students. This study aimed to determine the effect of gratitude on psychological well-being in college students during the Covid-19 pandemic. The method used in this study is a quantitative method with data analysis techniques in the form of simple linear regression analysis. The population in this study amounted to 20,989 people, with total sample of 267 people, used cluster random sampling technique. The data collection technique used the Gratitude Scale and the Psychological well-being Scale. The results show that the significance value = 0.000 < 0.05 so that H₀ was rejected with the regression equation $Y = 20.236 + 1.243x$. There is an effect of gratitude on psychological well-being in undergraduate students of Universitas Islam Negeri (UIN) Tulungagung during the Covid-19 pandemic. Moreover, gratitude has on effects the psychological well-being of 26.7% of undergraduate students of UIN Tulungagung during the Covid-19 pandemic, and the remaining 73.3% are other factors.

Keywords: *gratitude, psychological well being, Covid-19*

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang berlangsung selama lebih dari satu tahun ini mempengaruhi kesejahteraan psikologis masyarakat, termasuk mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara sikap rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis data berupa analisis regresi linier sederhana. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20.989 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Tulungagung. Jumlah sampel sebanyak 267 orang, menggunakan *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala rasa syukur dan skala kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi = 0,000 < 0,05 sehingga H₀ ditolak dengan persamaan regresi $Y = 20,236 + 1,243x$. Ada pengaruh yang positif dan signifikan rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung di masa pandemi Covid-19. Serta rasa syukur menyumbang pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 26,7% pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung di masa pandemi Covid-19, dan sisanya 73,3% karena faktor lain.

Kata kunci: rasa syukur, kesejahteraan psikologis, Covid-19

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, masyarakat digegerkan dengan adanya wabah virus *Corona Virus Disease* (Covid-19) yang merupakan bencana non-alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang (Kemenkes, 2020). Munculnya wabah ini pertama kali di Kota Wuhan, China pada akhir tahun 2019, yang kemudian menyebar ke berbagai negara. Kasus mengenai infeksi virus corona atau Covid-19 masih terus dilaporkan. Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19 memberikan update peta sebaran Virus Corona di Indonesia, pada tanggal 8 Januari 2021 terdapat 818.386 kasus terkonfirmasi, sebanyak 120.928 kasus aktif yang merupakan 14.8% dari terkonfirmasi, sebanyak 673.511 kasus sembuh yang merupakan 82.3% dari terkonfirmasi, dan sebanyak 23.947 kasus meninggal yang merupakan 2.9% dari terkonfirmasi.

Darmawan, dkk. (2020) menyebutkan bahwa pandemi COVID-19 sudah banyak mempengaruhi sendi-sendi kehidupan, dalam dunia perekonomian, pendidikan, pariwisata, dan tidak terkecuali kehidupan keagamaan. Dampaknya pandemi COVID-19 yang sangat dirasakan seluruh lapisan beragama diberbagai negara termasuk di Indonesia mengenai kehidupan beragama (Arifin, dkk. 2020). Terlebih lagi *World Health Organization* (2020) mengungkapkan bahwa, munculnya pandemi menimbulkan stress pada berbagai lapisan masyarakat.

Adanya kebijakan pembelajaran daring dari Menteri Pendidikan dalam Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). Hal tersebut berdampak besar karena yang sebelumnya melakukan pembelajaran secara tatap muka ketika pandemi Covid-19 terjadi pembelajaran dilakukan secara daring. Proses pembelajaran

yang dilakukan secara daring dapat menimbulkan kebosanan, kejenuhan, hingga mengakibatkan meningkatnya stress pada anak didik. Tidak terkecuali dengan mahasiswa (Kemenkes, 2020).

Begitu juga yang terjadi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atau UIN Tulungagung, pandemi Covid-19 berdampak besar bagi seluruh bagian dalam lembaga, terkhususnya pada mahasiswa. Dengan dikeluarkannya Surat Edaran Rektor IAIN Tulungagung Nomor 146 Tahun 2020 tentang perubahan atas Surat Edaran Rektor IAIN Tulungagung Nomor 133 Tahun 2020 tentang kesiapsiagaan dan tindakan antisipasi pencegahan infeksi Virus Corona (Covid-19) pada lingkungan iain tulungagung. Ayat satu pada surat edaran tersebut menyatakan bahwa ketentuan angka satu diubah, proses perkuliahan hingga akhir semester genap tahun akademik 2019/2020 sepenuhnya dilakukan dalam jaringan (online). Serta pada ayat 3 menyatakan bahwa ketentuan angka lima diubah, ulangan tengah semester (UTS), ulangan akhir semester (UAS), serta ujian *comprehensive* semester genap tahun akademik 2019/2020 dilaksanakan secara online atau disesuaikan dengan kebijakan masing-masing dosen (tanpa tatap muka).

Dampak dari pandemi akan mempengaruhi psikis mahasiswa dalam menerima berbagai perubahan yang terjadi. Kemampuan individu dalam menerima diri merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. Ryff (1989) mengemukakan salah satu aspek kesejahteraan psikologis bersikap menerima dirinya, seorang yang tinggi kesejahteraan psikologis mempunyai kapasitas menerima berbagai aspek positif dan negatif, serta perasaan positif tentang kehidupan masa lalu.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ialah kemahiran seseorang mengenai penerimaan diri apa adanya, menwujudkan korelasi yang sesuai kepada orang lain,

mandiri saat menghadapi permasalahan sosial, dapat membawa keadaan lingkungan dari luar, mempunyai arti di kehidupan juga mampu mewujudkan kemampuan individu secara terus menerus (Wells, 2010). Amawidyati & Utami (2006) dalam penelitiannya menyebutkan banyaknya faktor yang memberi efek terhadap kesejahteraan psikologis: latar belakang budayanya, status sosialnya, tingkat ekonominya, jenjang pendidikannya, kepribadiannya, pekerjaannya, pernikahannya, anak-anaknya, kondisi masa lalunya seseorang yang berkaitan dengan pola asuh keluarga, kesehatannya, fungsi fisiknya, faktor kepercayaannya, emosinya, jenis kelaminnya, dan religiusitasnya.

Menurut Park, dkk. (2004) rasa syukur menjadi salah satu kekuatan diri yang baik dalam memberi keuntungan bagi seseorang (Akbar, 2018). Hal tersebut juga ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ziskis, 2010), variabel penengah dari kepribadian dan kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur. Meningkatnya kesejahteraan psikologis akan menjadikan individu yang positif. Huppert, dkk. (2005) menyebutkan kesejahteraan psikologis merupakan suatu aktivitas baik juga terus menerus, yang mana orangnya mampu tumbuh serta berkembang secara positif (Handayani, 2011).

Watkins, dkk. (2003) memberi definisi terhadap sikap menyadari pentingnya mengungkapkan penghargaan dan menghargai setiap kehidupan sebagai karunia disebut sebagai rasa syukur. Adapun empat karakteristik individu yang memiliki rasa syukur yakni: memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*), memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation for other*), memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*), dan mengekspresikan rasa bersyukur (*expressing of gratitude*).

Selanjutnya McCullough (2002) mengemukakan derajat emosi baik, kedamaian hidup, validitas, juga optimis yang unggul serta mempunyai derajat depresi dan

stress di bawah normal dimiliki orang-orang yang bersyukur (Peterson & Seligman, 2004). Menurut Peterson & Seligman (2004) rasa syukur hakikatnya adalah ungkapan perasaan berterimakasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, baik keuntungan yang nyata dari individu tertentu atau ketika kedamaian yang didapatkan dari keindahan alamiah. Sikap rasa syukur yang dimiliki mahasiswa merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis dalam diri individu.

Emmons & McCullough (2003) mengemukakan perihal rasa syukur ini tidak jarang dimaknai sebagai pengenalan yang baik saat individu mengapresiasi sesuatu yang jujur, atau pendapat yang lebih baik pada penilaian dari individu lain yang bertanggungjawab memberikan penilaian (Putra, 2014). Hal tersebut juga diungkapkan oleh Wood, dkk. (2009) mengenai *gratitude* adalah salah satunya *power* bernilai baik yang paling berperan dalam menimbulkan kemujuran pada diri seseorang, sebagaimana ada kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Melalui rasa syukur, dapat mempengaruhi individu pada saat memberikan reaksi terhadap kondisi, contohnya saat memberi respon terhadap kejadian serta pelajaran hidup (Akbar, 2018).

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari studi pendahuluan pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung menunjukkan bahwa pada kondisi pandemi Covid-19 ini mahasiswa merasakan keresahan karena sulit melakukan aktivitas sebagaimana mestinya, mengalami *shock-culture*, merasakan kekhawatiran, merasa tertekan, merasa sedih, aktivitas yang dilakukan terbatas, merasakan kejenuhan dan bosan, serta tidak nyaman dengan keadaannya. Dalam menjalankan aktivitas perkuliahannya, mahasiswa sulit melakukan interaksi, perkuliahan dirasakan tidak efektif dan tidak kondusif, adanya kesulitan memahami materi yang disampaikan, adanya hambatan internet, merasakan kepanikan dan harus siap siaga dengan media perkuliahan.

Terlebih mereka merasa tidak berkontribusi dengan lingkungannya. Hal ini sesuai pendapat mahasiswa mengungkapkan bahwa kondisi pandemi Covid-19 ini menyulitkan, tidak dapat melakukan kegiatan perkuliahan dengan semestinya (tanggapan 2, 08 Desember 2020). Tanggapan 3 (08 Desember 2020) menyatakan bahwa “pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini berimbas baik dan buruk terhadap kehidupan masyarakat termasuk saya sendiri. Dari segi sosial, pandemi ini menciptakan jarak antar individu. Dari segi ekonomi, perekonomian sebagian besar masyarakat mengalami penurunan. Namun, di samping dampak buruk yang ditimbulkan, kita juga makin sadar akan kesehatan tubuh dan mental, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa agar selalu berada di bawah lindungan-Nya”.

Tanggapan lain mengungkapkan bahwa sebagai mahasiswa, ia mengalami *culture-shock*. Di mana ia belajar tidak tatap muka seperti biasa dengan mahasiswa lainnya maupun dosen. Dan sebagai mahasiswa yang mengikuti organisasi juga sangat menghambat jalannya kegiatan atau program kerja (proker) yang akan dilaksanakan selama ini (tanggapan 4, 08 Desember 2020). Mahasiswa lain menyatakan bahwa pandemi Covid-19 ini sungguh meresahkan, karena semua aktivitas harus dibatasi untuk mengurangi penularan (tanggapan 5, 09 Desember 2020). Tanggapan tersebut didukung oleh tanggapan 6 (10 Desember 2020) yang menyatakan bahwa pandemi Covid-19 ini meresahkan karena tidak bisa melakukan aktivitas sebagaimana mestinya.

Fakta di lapangan tersebut menunjukkan bahwa pada kondisi pandemi Covid-19, mahasiswa mengungkapkan sikap rasa syukurnya atas memiliki waktu lebih banyak bersama dengan keluarganya, akan tetapi mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka tidak puas dengan hidup yang dimilikinya. Kesimpulan data yang telah peneliti peroleh tersebut menunjukkan bahwa di masa pandemi Covid-19 mahasiswa cenderung

menerima dampak negatifnya. Apabila dampak negatifnya tidak dihentikan akan mempengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis yang mahasiswa miliki.

Merujuk pada studi pendahuluan tanggal 08 Desember 2020, didapatkan dari beberapa mahasiswa sebagai responden menunjukkan bahwa mereka tidak puas dengan keadaannya saat ini dan menginginkan keadaan sebelumnya, sehingga kondisi pandemi Covid-19 ini menimbulkan sikap tidak mampu menerima keadaan yang sedang dialami. Dengan begitu diperlukan adanya upaya agar mahasiswa dapat menerima serta menjalankan hidupnya dalam kondisi pandemi Covid-19 dan mencapai kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan pemaparan yang telah penulis sampaikan di atas, maka penelitian ini hipotesisnya yakni adanya pengaruh positif antara sikap rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. Oleh karenanya, harapan peneliti dapat membuktikan terdapat pengaruh baik serta signifikan variabel rasa syukur atas variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

Rasa Syukur

Menurut Watkins, dkk. (2003) menyatakan bahwa rasa syukur merupakan sebuah sikap menghargai segala aspek kehidupan sebagai suatu anugerah untuk menyadari betapa pentingnya mengutarakan penghargaan tersebut. Watkins, dkk. (2003) mengemukakan tiga aspek dalam diri individu yang bersyukur, di antaranya: Pertama, mempunyai rasa yang berlimpah (*sense of abundance*) yakni individu yang merasa bahwa hadiah dalam hidup mereka begitu berlimpah dan tidak akan merasa bahwa hidup mereka tidak adil ataupun kehilangan hal-hal baik yang mereka rasa pantas peroleh. Kedua, menghargai kebahagiaan yang sederhana (*simple pleasure*) yaitu individu akan menunjukkan apresiasi yang bertambah atas kebaikan sehari-hari yang mereka

dapatkan. Ketiga, memiliki sikap menghargai orang lain (*appreciation of other*) yang disadari individu penting untuk memberi apresiasi kontribusi orang lain atas hidupnya juga menghargai pentingnya menunjukkan ekspresi untuk mengapresiasi mereka.

Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mengungkapkan mengenai kesejahteraan psikologis dapat disebut sebagai istilah sebuah gambaran atas kesehatan psikis seseorang sesuai dengan tolak ukur untuk mencapai kriteria fungsi psikis yang baik. Aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis diungkapkan oleh yakni sebagaimana berikut ini (Ryff, 1989):

- a. Kemandirian (*Autonomy*)
Seseorang yang memiliki kemampuan untuk memutuskan sesuatu secara mandiri, maupun tekanan sosial yang dilanggar untuk bersikap dan berpikir secara benar, bertindak sesuai dengan ukuran nilai individunya dan melakukan evaluasi diri dengan ukuran individu.
- b. Kemahiran atas Lingkungan (*Environmental Mastery*)
Seseorang yang bersedia terampil dalam mengatur lingkungannya, cakap terhadap aktivitas eksternal dan membentuk kontrol yang baik, kesempatan pada lingkungan digunakan dengan efektif, maupun menentukan serta mewujudkan konteks yang sebagaimana nilai juga kebutuhan individunya.
- c. Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)
Seseorang memiliki perasaan dapat melalui langkah-langkah perkembangan, keterbukaan atas pengalaman baru, menyadari kemampuan pada diri individu, dan setiap waktu melakukan perbaikan dalam hidupnya.
- d. Berhubungan baik terhadap Pihak Lain (*Positive Relations with Other*)
Seseorang memiliki kemampuan percaya dan berperilaku hangat ketika menjalin hubungan bersama orang lain, keintiman yang kuat, adanya afeksi, memahami

pemberian juga penerimaan dalam hubungan serta memiliki empati.

- e. Hajat Hidup (*Purpose in Life*)
Individu yang percaya terhadap perasaan atas hidup yang bertujuan dan bermakna. Individu memiliki fungsi yang baik, adanya tujuan, misi serta arah yang menjadikan hidup bermakna.
- f. Menerima Diri (*Self-Acceptance*)
Seseorang yang mempertimbangkan dan menyetujui berbagai perspektif baik dan negatif dalam dirinya, memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, dan merasakan hal yang baik atas hidupnya di masa lalu.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitiannya regresi linier sederhana yaitu studi mengenai hubungan variabel bebas dengan variabel terikat untuk memprediksi nilai rata-rata variabel terikat berdasarkan nilai rata-rata variabel bebas. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UIN Tulungagung minimal semester 4 berjumlah 20.989 dengan sampel sebanyak 267 mahasiswa. Teknik penarikan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode skala psikologi dengan model modifikasi skala Likert berupa skala rasa syukur juga skala kesejahteraan psikologis. Skala Rasa Syukur merupakan pengembangan aspek-aspek dari Watkins (2003), sedangkan Skala Kesejahteraan psikologis mengembangkan aspek-aspek dari Ryff (1989).

Aspek pada skala kesejahteraan psikologis yakni kemandirian, penguasaan atas lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri, yang terdiri dari 18 aitem, dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Serta memiliki daya beda berkisar antara 0,288 – 0,560 dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,857. Sedangkan aspek pada skala rasa syukur terdiri dari merasa cukup, menghargai

kesederhanaan, dan menghargai orang lain, terdiri dari 10 aitem, dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Dan memiliki daya beda berkisar antara 0,317 – 0,698 dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,784.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Partisipan

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Didasarkan pada Gender

No.	Gender	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-laki	40	15%
2.	Perempuan	227	85%

Tabel 1 menjelaskan terdapat 40 mahasiswa laki-laki yang menjadi partisipan dengan persentasenya sebesar 15%. Sementara sebanyak 227 partisipan adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan persentasenya 85%.

Tabel 2. Kategori Sikap Rasa Syukur

No.	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	<23	0	0%
2.	Sedang	32 –	0	0%
3.	Tinggi	37 >37	267	100%
Total			267	100%

Dapat diketahui dari tabel 2. mengenai sikap rasa syukur dalam diri mahasiswa UIN Tulungagung di masa pandemi Covid-19 memiliki taraf yang tinggi. Tidak ditemukan indikasi sikap rasa syukur yang tarafnya rendah ataupun tarafnya sedang pada mahasiswa. Dengan begitu dapat disimpulkan 100% mahasiswa UIN Tulungagung memiliki sikap rasa syukur pada taraf tinggi di masa pandemi Covid-19 .

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

No.	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Rendah	<37	0	0%
2.	Sedang	37 –	24	9%
3.	Tinggi	66 >66	243	91%
Total			267	100%

Terlihat pada tabel 3. mengenai kesejahteraan psikologis, 9% menempati taraf sedang, sisanya 91% menempati taraf tinggi. Nilai persentase kategorisasi kesejahteraan psikologis yang mendominasi ditunjukkan oleh taraf yang tinggi. Sehingga indikasinya adalah mahasiswa UIN Tulungagung mempunyai kesejahteraan psikologis dengan taraf tinggi di masa pandemi Covid-19 .

Uji Asumsi

Tabel 4. Output Uji Normalitas

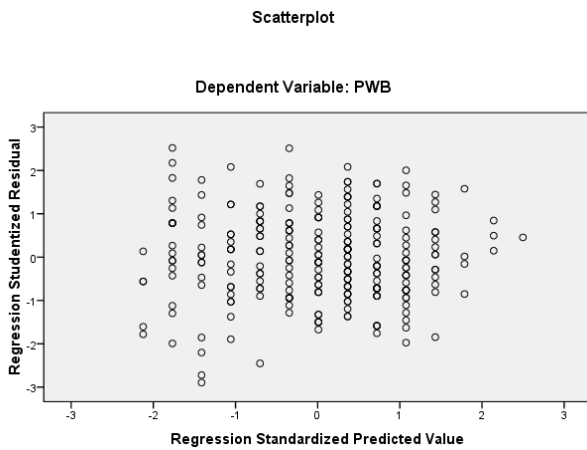
		Unstandardized Residual
N		267
Normal	Mean	.0000000
Parameters(a,b)		
	Std. Deviation	5.79834258
Most Extreme Differences	Absolute	.035
	Positive	.032
	Negative	-.035
Kolmogorov-Smirnov Z		.574
Asymp. Sig. (2-tailed)		.897

a Test distribution is Normal.

b Calculated from data.

Tabel 4. uji normalitas berdasarkan hasil uji One-Sample Kolmogorof-Smirnof Test meunjukkan perhitungan normalitas memiliki hasil probabilitas tingkat signifikansi 0,897. Hasil tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, yang berarti dalam model regresi terdapat variabel residual atau variabel pengganggu yang terdistribusi secara normal.

Gambar 1. Output Heteroskedastisitas



Gambar 1. menunjukkan hasil uji heteroskedastisitas yang terlihat tidak membentuk pola tertentu dalam grafik *scatterplot* karena titik-titiknya menyebar serta titik-titiknya tersebar di atasnya juga di bawahnya angka 0 pada sumbu Y. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi pada penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 5. Output Uji Reliabilitas

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS</i> * GRATITUDE	Between Groups	(Combined)	3817.602	13	293.662	8.868	.000
		Linearity	3252.858	1	3252.858	98.226	.000
		Deviation from Linearity	564.744	12	47.062	1.421	.156
	Within Groups		8378.383	253	33.116		
	Total		12195.985	266			

Tabel 5. menjelaskan hasil uji reliabilitas memiliki nilai signifikansi sebesar 0,156. Nilai tersebut lebih besar dari nilai signifikansi $\geq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan linier secara signifikansi antara variabel X dengan variabel Y. Maka pengujian regresi linier sederhana dapat dilakukan.

Uji Hipotesis

Tabel 6. Output Uji Regresi Linier Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta	B	Std. Error
1	(Constant)	20.236	5.453		3.711	.000
	GRATITUDE	1.243	.127	.516	9.818	.000

a Dependent Variable: *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS*

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi = 0,000 < 0,05 sehingga H0 ditolak. Secara umum persamaan regresi dapat dituliskan $Y = 20,236 + 1,243x$ maka

diperoleh koefisien regresi bernilai positif (+). yang berarti ada pengaruh sikap rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa S1 UIN Tulungagung di masa pandemi Covid-

19. Sehingga, sikap rasa syukur berpengaruh baik atas kesejahteraan psikologis maka kata lainnya sikap rasa syukur yang semakin tinggi pada diri mahasiswa pun kesejahteraan psikologis pada diri mahasiswa semakin tinggi.

Tabel 7. Output Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.516(a)	.267	.264	5.809

Uji koefisien determinasi ditunjukkan pada tabel Model Summary dengan kolom R Square. Koefisien determinasi dapat dikatakan baik jika $\geq 0,5$. Ditunjukkan nilai sebesar 0,264 pada hasil analisis koefisien determinasi. Dengan demikian, sumbangan pengaruh variabel rasa syukur terhadap variabel kesejahteraan psikologis sebesar 26,7% sementara sisanya yakni 73,3% dipengaruhi adanya faktor lain.

PEMBAHASAN

Sikap Rasa Syukur pada Mahasiswa

Mahasiswa memiliki skor yang tarafnya tinggi pada rasa syukur yakni sebanyak 100%. Dengan kata lain seluruh partisipan dalam penelitian ini memiliki sikap rasa syukur yang tinggi, tidak ada yang sedang ataupun rendah. Tingginya rasa syukur ini disebabkan oleh latar belakang partisipan sebagai mahasiswa UIN Tulungagung. Adanya budaya *istighosah* bersama di setiap awal semester, berdoa sebelum dan sesudah kuliah, adanya sholat jamaah fardhu, melaksanakan sholat-sholat sunnah, berdzikir setelah sholat, dsb. Hal tersebut yang mendorong mahasiswa memiliki sikap rasa syukur menempati taraf yang tinggi. Sama halnya yang diungkapkan oleh McCullough (2002) yang mana rasa syukur dipengaruhi tiga faktor yaitu; individu yang cenderung merasakan emosionalnya dan memberi nilai puasanya kehidupan (*emotionality*), individu yang cenderung agar diterima pada lingkungan sosialnya (*prososiality*), dan adanya suatu hal yang

berhubungan dengan nilai-nilai keimanan, keagamaan dan transendental pada individu.

Seseorang dengan rasa syukur yang tinggi memperoleh banyak manfaat dalam dirinya. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Emmons dan McCullough (2003) bahwa *gratitude* berdampak positif pada kesehatan psikis seseorang karena dapat meningkatkan perasaan yang positif, meminimalisir perasaan negatif serta kepuasan hidup dapat ditingkatkan. Di samping manfaatnya terhadap psikologis, rasa syukur dapat mengubah perilaku sosial seseorang sehingga pada akhirnya menjadikan seseorang tersebut lebih dekat dengan lingkungan sosial dengan wujud tidak merasa sendiri dan terasing dengan kata lain rasa syukur dapat menjadikan kesejahteraan sosial meningkat. Banyaknya manfaat rasa syukur tersebut, maka selayaknya mahasiswa meningkatkan rasa syukurnya setiap saat agar dapat merasakan hidup yang sejahtera dan bahagia.

Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa

Partisipan dengan skor yang tarafnya tinggi pada kesejahteraan psikologis sebesar 91%. Mahasiswa yang kesejahteraan psikologisnya baik terlihat cenderung lebih tenang, mampu meminimalisir kekhawatiran yang disebabkan mahasiswa lebih berdamai dengan alur hidupnya. Ryff menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis ialah ketika seseorang bebas dari rasa tertekan, bebas dari mental yang bermasalah, bersedia menerima diri sendiri serta kehidupan masa lalunya, merasa yakin bahwa hidupnya bermakna dan seluruh hal yang positif melekat dalam hidup individu tersebut.

Ryff (1989) menyebutkan tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis dikarenakan faktor usia, gender, budaya, religiositas, dukungan kelompok, kepribadian serta stress. Sementara, manfaat kesejahteraan psikologis diungkapkan oleh Schulz (1976) yang mengartikan kesejahteraan psikologis bagaikan fungsi yang baik dari diri seseorang

yang mana sebagai arah untuk menuju tercapainya individu yang sehat. Sehingga kesejahteraan psikologis ialah gambaran atas psikis individu dapat berfungsi secara baik dan positif (Aspinwall & Staudinger, 2003).

Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa rasa syukur memberi pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung di masa pandemi Covid-19. Adanya pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis dengan hasil positif dan signifikan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ardiansyah (2019) dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa tinggi atau rendahnya kesejahteraan psikologis bukan hanya bisa ditentukan dengan religiositas, akan tetapi terdapat unsur lain yang memberi pengaruh yakni rasa syukur. Sementara itu riset ini juga sama halnya dengan penelitian yang telah diteliti oleh Anjani (2019) hasilnya menunjukkan terdapat sumbangan efektif sebesar 26% dari rasa syukur yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya 74% berasal dari faktor lain.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ryff (1989) bahwa rasa syukur kesejahteraan psikologis sebagai bukan satu-satunya unsur yang memberi pengaruh, karena sebagai perwujudan perasaan ataupun emosinya, selanjutnya berkembang membentuk kebiasaan, sifat moral yang baik, suatu tindakan, sifat kepribadian serta akan memberi pengaruh kepada individu dalam menanggapi akan suatu keadaan (Emmons & McCullough, 2003). Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Wood, dkk. (2009) bahwa salah satunya *power* baik yang sangat memberi kemujuran untuk diri individu adalah rasa syukur, serta ada kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Dalam agama Islam, konsep rasa

syukur telah dijelaskan pada Q.S. Ibrahim ayat 7 yang artinya:

“Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhanmu memaklumkan: “sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

Serupa dengan Seligman (2002) mengatakan bahwa rasa syukur membentuk salah satunya faktor kebahagiaan, semakin individu banyak bersyukur, kebahagiaan yang dimiliki juga akan semakin banyak. Rasa syukur mempunyai korelasi yang penting pada kesejahteraan psikologis karena orang yang bersyukur dominan memiliki *mood* baik yang meningkat (Endelwis, 2020). Watkins (2003) menambahkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan dengan aspek-aspek yang ada kaitannya dengan kebahagiaan, apabila individu memiliki *mindset* untuk selalu bersyukur setiap saat adalah cerminan individu yang bahagia.

Dalam Al-Qur'an, kesejahteraan psikologis diibaratkan selayaknya ketenteraman, hati yang tenang dan tentram serta terbebas dari berbagai hal negatif, sebagaimana dijelaskan pada Q.S. Ar-Ra'du ayat 28-29, yang artinya:

“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya mengingat Allah hati menjadi tentram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik”.

Penggalan ayat tersebut menjelaskan individu yang senantiasa mengingat Allah dan bertindak positif maka hatinya menjadi tenteram dan bahagia. Individu dikatakan meraih kesejahteraan psikologis saat dia cenderung berdamai dengan dirinya sendiri, bisa memaafkan keburukan di masa lalu, mengubah rasa sedih dengan sesuatu yang positif dan terbuka dalam membangun hubungan yang baik kepada orang lain, serta mengapresiasi diri dengan baik.

Hal itu sesuai pada penelitian terdahulu yang mengungkapkan sebagaimana

kesejahteraan psikologis ialah pencapaian yang utuh potensi psikis dan kondisi dimana seseorang dapat menerima *power* atau kekuatan dan menerima diri bagaimana pun keadaannya, bertujuan baik dalam hidup, memperluas hubungan yang baik dengan orang lain, berkepribadian mandiri, sanggup mengkondisikan lingkungannya juga tumbuh dengan terus menerus (Ryff & Keyes, 1995). Maka kesejahteraan psikologis sangat penting sebab kesejahteraan psikologis akan menjauhi hal-hal negatif, karena kesejahteraan psikologis menimbulkan dampak baik dengan dimulai dari adanya emosi yang positif, memberi kepuasan hidup, dan kebahagiaan meminimalisir depresi serta perilaku negatif pada individu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan data pada penelitian ini, menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Dapat disimpulkan dari hipotesis alternatif yakni adanya pengaruh yang signifikan dan positif rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung di masa pandemi Covid-19. Artinya semakin tinggi sikap rasa syukur yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada diri mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, mahasiswa yang memiliki rasa syukur yang rendah, kesejahteraan psikologisnya juga rendah.

Adanya bukti rasa syukur berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, berarti untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi maka mahasiswa harus meningkatkan rasa syukurnya. Sehingga perlu dilakukannya latihan untuk meningkatkan rasa syukur. Menurut Snyder & Lopez (2002) latihan untuk meningkatkan rasa syukur sebagai berikut; mengidentifikasi pikiran yang salah, merumuskan dan mendukung pikiran syukur, mengganti pikiran yang salah ke arah pikiran rasa syukur, dan mengaplikasikan rasa syukur dalam tindakan batin dan lahiriah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. M. (2018). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Pasien yang Mengidap Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 (Skripsi). Universitas Islam Indonesia.
- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2006). Religiusitas dan Psychological Well Being pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164–176. https://doi.org/10.1007/978-3-540-85867-6_16
- Anjani, W. (2019). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Ardiansyah. (2019). Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Psikologis Mediasi Kebersyukuran (Tesis). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arifin, T., dkk. (2020). Proteksi Diri Saat Pandemi COVID-19 Berdasarkan Hadits Shahih. 1–15. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30833/>
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chintya, D. (2016). Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa UKSW yang Kuliah Sambil Bekerja Full Time (Skripsi). Universitas Kristen Satya Wacana.
- Darmawan, D., dkk. (2020). Sikap Keberagaman Masyarakat Menghadapi Wabah COVID-19. *Religious: Jurnal Studi Agama-Agama Dan Lintas Budaya*, 4(2), 115–124. <https://doi.org/10.15575/rjsalb.v4i2.8596>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*,

- 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Endelweiss, A. P. (2020). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well Being yang Dimediasi oleh Kebahagiaan (Tesis). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fauziyah, D. U. (2020). Hubungan Antara Rasa syukur Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 8(3), 138–143.
- Handayani, D. T. (2011). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Strategi Self-Management dalam Mengatasi Work-Family Conflict pada Ibu Bekerja (Skripsi). Universitas Sebelas Maret.
- Huppert, dkk. (2005). *The Science of Well-Being*. United States of America: Oxford University Press Inc.
- Institut Agama Islam Negeri Tulungagung. 26 Maret 2020. Surat Edaran Nomor 146 Tahun 2020. Tentang Perubahan atas Surat Edaran Rektor Institut Agama Islam Negeri Tulungagung Nomor 133 Tahun 2020 Tentang Kesiapsiagaan Dan Tindakan Antisipasi Pencegahan Infeksi Virus Corona (COVID-19) Pada Lingkungan lain Tulungagung.
- Kemenkes. (2020). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020. *Gemas*, 1–64.
- McCullough, M. E. (2002). Savoring Life, Past and Present : Share in Common Explaining What Hope and Gratitude. *Psychological Inquiry*, 13(4), 302 -312.
- Park, N., dkk. (2004). StrengthsStrengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603 – 619.
- Peta Sebaran. (2021, Januari 08). Diakses pada Januari 09, 2021 dari Halaman Web: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification. In *Choice Reviews Online*, 42(1). <https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>
- Putra, J. S. (2014). Syukur : Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami. *Jurnal Soul*, 7(2), 35–44.
- Putri, F., O. (2012). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa (Skripsi). Universitas Indonesia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The StructuresStructures of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719 - 727.
- Schulz, C. N. (1976). *Genius Loci Towards a Phenomenology of Architecture*. Olso: Edinburgh College of Art Library.
- Seligman, M. (2002). *Autentich Happiness*. Bandung: Mizan Media.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press Inc.
- Watkins, P. C., dkk. (2003). Gratitude and Happiness. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: McGraw-Hill.
- Wood, A. M., dkk. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Ziskis, A. S. (2010). The Relationship Between Personality, GatituteGratitude, and Psychological Well Being. *International Institute for Environment and Development*, 07(2), 125.