

Kebersyukuran dan Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Muslim Pasca Pandemi

Gratitude and Happiness of Muslim Psychology Students in Post Pandemic

Aulia Intan Anabella

Program Sarjana Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
e-mail: auliaintananabella2@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan mahasiswa Muslim di Fakultas Psikologi UIN Bandung pasca pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik sampling *convenience sampling*. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa Muslim Fakultas Psikologi UIN Bandung yang berdomisili di Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran mempengaruhi sebanyak 24.4% terhadap kebahagiaan mahasiswa Muslim pasca pandemi COVID-19. Nilai konsistensi variabel kebahagiaan sebesar 29.412, koefisien regresi variabel syukur sebesar .646, hal ini menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% nilai syukur, maka nilai kebahagiaan bertambah sebesar .646.

Kata kunci: mahasiswa, kebersyukuran, kebahagiaan

Abstract: This study aims to examine the effect of gratitude on the happiness of Psychology students after the covid pandemic. The research method used in using a quantitative approach with the chosen sampling technique is non-probability sampling with the convenience sampling method. The number of respondents in this study were 50 Moslem psychology students at a university in Bandung, Indonesia. The results show that gratitude affects as much as 24.4% of the happiness of Muslim students after the covid pandemic. The consistency value of the happiness variable is 29.412, the regression coefficient of the gratitude variable is .646, this shows that for every 1% addition of the gratitude value, the happiness value increases by .646.

Keyword: student, gratitude, happiness

Submitted: 22 Maret 2022; Accepted: 21 April 2022; Published: 31 Mei 2022

Pendahuluan

Munculnya virus COVID-19 pada tahun 2019 lalu memberikan dampak di berbagai aspek kehidupan, mulai dari aspek kesehatan, perekonomian, hingga psikologis. Penyebarannya yang sangat cepat dan mematikan mengakibatkan virus COVID-19 ini ditetapkan sebagai pandemi global oleh *World Health Organization* (WHO). Huang dkk. (2020) menyatakan bahwa pandemi memberikan dampak lain bagi kehidupan manusia, seperti adanya tekanan psikologis pada orang-orang di seluruh dunia. Berbagai reaksi

psikologis yang muncul di kalangan masyarakat diantaranya kecemasan, ketakutan, panik, marah, dan juga depresi (Gong dkk., 2020). Salah satu dampak psikologis yang berkaitan dengan pandemi COVID-19 adalah kebahagiaan (*happiness*). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh kompas.com, didapatkan hasil bahwa sekitar 72% masyarakat Indonesia mengaku mengalami kecemasan dan sekitar 23% merasa tidak Bahagia (Nariswari, 2021).

Kurniawan dkk. (2020) mengatakan bahwa kejenuhan akibat pandemi mengakibatkan kondisi emosional

individu mengalami tekanan serta kelelahan atas apa yang sedang ia lakukan, kelelahan tersebut berpengaruh pula terhadap kebahagiaan seseorang. Maraknya informasi palsu yang berkebar di media sosial pun menjadi salah satu pemicu dari menurunnya kebahagiaan. Bagi masyarakat yang mempercayai informasi palsu, kabar yang tersebar ini akan menjadi beban pikiran dan akhirnya berujung menjadi rasa takut dan cemas. Herwanto dan Febyani (2015) mengatakan bahwa kabar negatif yang tersebar di internet dengan tidak memiliki kejelasan merupakan salah satu sumber kecemasan.

Kebahagiaan merupakan sebuah perasaan positif manusia yang erat kaitannya dengan perilaku serta emosi positif. Akan tetapi, kehidupan individu tidak selamanya berada dalam keadaan yang penuh dengan perasaan positif. Dengan demikian, kebahagiaan menjadi tema dari psikologi positif yang paling diminati dan banyak dibahas. Kebahagiaan dapat memberikan makna lebih bagi kehidupan individu. Hills (2002) dalam teorinya menyebutkan bahwa kebahagiaan memiliki tujuh aspek yang mendasarinya, diantaranya sikap yang ramah, memiliki kepuasan hidup, memiliki pola pikir yang positif, bersikap ceria, memiliki harga diri positif, empati dan kesejahteraan.

Dalam konsep islam, konsep kebahagiaan disebutkan beberapa kali dalam Al-Quran. Adapun ayat Al-Quran yang membahas kebahagiaan salah satunya yaitu QS Al-Hud: 105 yang memiliki arti "*Dikala datang hari itu, tidak ada seorangpun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia*". Islam juga telah mengenalkan konsep kebahagiaan, yang mana konsep kebahagiaan dalam Islam dikaitkan dengan lawan katanya yaitu

kesengsaraan. Islam sangat menganjurkan seseorang untuk mengejar kebahagiaan di akhirat, dalam QS. Al-Qasas: 77 Allah SWT memperingatkan kepada manusia agar tidak abai terhadap nasibnya di dunia ini. Adapun enam cara dalam mencapai kebahagiaan hidup menurut islam, yaitu: meyakini bahwa akan ada kemudahan dibalik kesulitan; mensyukuri setiap nikmat yang telah diberikan, ridha, sabar, serta tawakal terhadap segala kemalangan yang menimpa diri; memaafkan kesalahan yang dilakukan orang lain; menjauhi buruk sangka; menghindari kebiasaan marah apabila tertimpa masalah; membatasi diri dari hasrat yang sifatnya duniawi dengan *zuhud* dan *qana'ah*.

Kebersyukuran merupakan suatu bentuk emosi yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, perasaan, dan akhirnya akan mempengaruhi individu. Ciri utama dari kebersyukuran yaitu memiliki rasa cukup, baik karena adanya rasa terima kasih terhadap pemberian yang diterima, maupun karena menerima perbuatan baik dari seseorang serta penerimaan akan kehidupan yang dijalani.

Individu dengan rasa syukur yang besar akan cenderung memiliki kebahagiaan yang lebih besar jika dibandingkan dengan individu lainnya. Individu yang bersyukur memandang suatu kesulitan dengan sikap yang positif dan perasaan yang kuat (Hemarajarajeswari & Gupta, 2021). Seiring dengan pernyataan ini, penelitian yang sebelumnya dilakukan McCanlies dkk. (2018) pun menerangkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan tingkat kepuasan hidup serta kebahagiaan. Individu yang bersyukur menerima dan juga menghargai setiap hal yang dimiliki saat ini. Karena hal tersebut, kebersyukuran dikaitkan dengan beberapa sifat positif seperti dukungan sosial, harga diri dan

juga kepuasan hidup (McCullough dkk. 2004).

Berdasarkan beberapa penelitian mengenai hubungan kebersyukuran dengan kebahagiaan, peneliti mendapatkan hasil bahwa kebersyukuran berpengaruh terhadap kebahagiaan. Jika dalam penelitian sebelumnya ditemukan hasil bahwa kebersyukuran berhubungan dengan kebahagiaan mahasiswa, maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh rasa syukur terhadap kebahagiaan mahasiswa psikologi UIN Bandung.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menentukan hubungan antar variabel dan menguji teori tertentu (Creswell, 2010). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif fakultas Psikologi UIN Bandung. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Sampel diambil berdasarkan aksesibilitas peneliti, dengan rentang usia sampel penelitian berada diantara usia 18-23 tahun, dan ditemukan 50 responden yang dapat dijadikan sebagai sampel penelitian. Peneliti mengumpulkan data dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui media sosial *instagram* dan *whatsapp*.

Instrumen yang digunakan adalah skala kebahagiaan bernama *bingah scale* yang terdiri dari 21 item disusun oleh Augustiya dkk. (2021), instrumen tersebut mengukur kebahagiaan yang meliputi aspek kepuasan hidup, sikap ramah, pola pikir positif, bersikap ceria, dan harga diri positif. Kemudian peneliti juga menggunakan alat ukur *syukur* sebanyak 20 butir untuk mengukur kebersyukuran yang dibuat oleh Rusdi (2016) dan terdiri atas aspek-aspek berikut: bersyukur dengan ilmu,

bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perbuatan. Semua alat ukur telah dianalisis dan lolos tahap eliminasi butir, serta alat ukur tersebut dinyatakan valid dan reliabel dengan tingkat reliabilitas $>.7$ dan validitas senilai ($p < .05$ & $RMSEA < .05$).

Data penelitian dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan maksud untuk mengetahui gambaran subjek penelitian, dan analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

Hasil

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis inferensial untuk mengetahui hubungan antara variabel kebersyukuran dengan variabel kebahagiaan. Peneliti menggunakan rangkaian uji regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh antara variabel syukur dengan variabel kebahagiaan.

Sebelum melakukan uji regresi linier berganda, dilakukanlah uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui distribusi sampel. Dari hasil uji tersebut didapatkan bahwa data yang ada berdistribusi normal, karena nilai signifikansi data adalah $.200$ dan berada diatas $.05$. Setelah data diketahui berdistribusi normal, peneliti melanjutkan pengujian linearitas untuk mengetahui hubungan linier antara variabel syukur dan variabel kebahagiaan.

Berdasarkan uji linearitas diketahui bahwa nilai signifikansi nilai deviasi sebesar $.758 > .05$. Artinya, terdapat hubungan yang linier antara variabel syukur dengan variabel kebahagiaan.

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji ada atau tidaknya

ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah model yang tidak memiliki heteroskedastisitas (Ghozali, 2018). Berdasarkan hasil pengujian di atas, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi $.746 > .05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dan pengujian dapat dilanjutkan pada uji regresi linier sederhana.

Langkah selanjutnya yang diambil peneliti adalah uji regresi. Dalam uji ini, peneliti ingin mengetahui besaran pengaruh antara kebersyukuran terhadap kebahagiaan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Bandung. Berdasarkan hasil uji regresi yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai korelasi antara variabel syukur dan variabel kebahagiaan berada di kategori sedang ($r = .494, p < .05$). Kemudian dalam uji tersebut diperoleh juga output nilai R Square ($R = .244$) yang mengartikan bahwa variabel syukur berpengaruh terhadap variabel kebahagiaan sebesar 24.4%. Nilai konstanta variabel kebahagiaan sebesar 29.412, dan koefisien variabel syukur sebesar .646. Berdasarkan hasil ini diperoleh bahwa setiap penambahan 1% nilai syukur, maka nilai kebahagiaan bertambah menjadi 646.

Hasil analisis menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mujidin dkk. (2021) dimana pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara bersyukur dengan kebahagiaan dari korelasi senilai $.000$. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan sebesar 47,6 %.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi antara syukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Bandung dengan nilai korelasi berada di kategori sedang ($r = .494, p < .05$). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menerangkan bahwa rasa syukur berkorelasi dengan kebahagiaan individu. Mujidin dkk. (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara bersyukur dengan kebahagiaan. Selain itu, Khairullah dkk. (2021) pun menyatakan hal yang serupa bahwa kebersyukuran berpengaruh terhadap kebahagiaan. Dalam penelitian ini, peneliti juga menemukan hasil bahwa kontribusi yang diberikan kebersyukuran terhadap kebahagiaan yaitu sebesar 47,6 %.

Simpulan

Hasil studi menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh positif terhadap kebahagiaan mahasiswa Psikologi UIN Bandung sebesar 24.4%. Dengan demikian, agar dapat meningkatkan rasa kebahagiaan, individu harus mengimplementasikan rasa syukur. Kajian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan tingkat kebahagiaan masyarakat terutama mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19.

Referensi

- Augustiya, T., Lestari, A., Budiman, H., Maharani, R., Anggraini, M. (2020). The Bingah scale: A Development of the happiness measurement scale in the sundanese. *JPIB: Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(1), 61-70.
DOI: 10.15575/jpib.v3i1.6478.

- Creswell, J.W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Belajar.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*.
- Gong, Y., Ma, T., Xu, Y., Yang, R., Gao, L., Wu, S., Li, J., Yue, M., Liang, H., & He, X. (2020). Early research on COVID-19: a bibliometric analysis. *The Innovation*, 1(2), 100027.
- Hemarajarajeswari, J., & Gupta, P. K. (2021). Gratitude, psychological well-being, and happiness among college students: a correlational study. *Terapan*, 5(2), 260–270.
- Herwanto, H., & Febyani, S. (2015). Kecemasan terhadap berita hoax ditinjau dari strategi emosi pada millennial mom. *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 4(1), 12–17.
- Hills, P. (2002). Argyle, m. The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Huang, Q., Liu, G., Wang, J., Duan, T., Feng, Y., Lin, X., Zhu, Y., Wang, H., Cui, Y., & He, S. (2020). Control measures to prevent coronavirus disease 2019 pandemic in endoscopy centers: Multi-center study. *Digestive Endoscopy*, 32(6), 914–920.
- Khairullah, M., Situmorang, N. Z., & Diponegoro, A. M. (2021). Hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada guru honorer. *Psyche 165 Journal*, 158–163.
- Kurniawan, D. R., Akbar, S. N., & Rusli, R. (2020). Hubungan interaksi teman sebaya dengan kejenuhan belajar pada santri aliyah pondok pesantren al falah putra banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 48–54.
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295.
- Mujidin, M., Millati, N., & Rustam, H. K. (2021). Hubungan bersyukur kepada tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 106–116.
- Nariswari, S. L. (2021, September 2). *Pandemi Bikin Orang Indonesia Tidak Bahagia, Apa Pemicunya?*. Kompas.com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/09/02/162713520/pandemi-bikin-orang-indonesia-tidak-bahagia-apa-pemicunya?page=all>
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37–54.

