

**Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin**  
**Volume 1, Nomor 8, September 2023, Halaman 288-297**  
 Licenced by CC BY-SA 4.0  
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.8377133)  
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377133>

## Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda

Rizka Dinanti<sup>1</sup>, Wustari L. Mangundjaya<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara  
 Jakarta Raya, Jl. Raya Perjuangan No.81 Marga Mulya, Bekasi Utara – Jawa Barat 17143  
 Email: [rizkadinanti68@gmail.com](mailto:rizkadinanti68@gmail.com)<sup>1</sup>, [wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi di Universitas X yang berada pada usia dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan penelitian mengenai pengaruh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada bidang psikologi positif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas X dengan teknik pengumpulan data dilakukan berdasarkan *convenience sampling* dengan cara *online* melalui *google form*. Hasil dari penelitian terhadap 108 mahasiswa, menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi di Universitas X memiliki rasa bersyukur dan kebahagiaan yang tinggi. Selain itu, rasa bersyukur memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan pada mahasiswa psikologi di Universitas X yang berada pada usia dewasa muda. Untuk itu, berbagai aktivitas untuk meningkatkan rasa bersyukur perlu dilakukan supaya dapat meningkatkan kebahagiaan pada dewasa muda.

**Kata kunci:** *Rasa Bersyukur, Kebahagiaan, Dewasa Muda.*

### Abstract

*This study discusses about effect of gratitude to happiness in psychology students at X University who are young adults. The purpose of this study is the research want to develop this study about effect of gratitude to happiness in positive psychology study. This study used quantitative method with simple linear regression analysis. The respondents of this study were 108 psychology students of X University. Respondent was chosen using convenience sampling and data was collected by online through google form. The results of this study indicates that psychology students have a high sense of gratitude and happiness. Moreover, the results showed that gratitude had a high effect on happiness of the students who categorized at young adults of the faculty of Psychology of X University. From the results, it also showed that in order to develop a sense of happiness then lots of activities such as workshop, training, coaching and many other activities needs to be done to develop a sense of gratitude in university students.*

**Keywords:** *Gratitude, Happiness, Young Adult.*

---

#### Article Info

Received date: 15 August 2023

Revised date: 25 August.2023

Accepted date: 19 Sept. 2023

---

## PENDAHULUAN

Sebagian besar orang di dunia menganggap kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting. Tak dapat dipungkiri bahwa kebahagiaan menjadikan hidup terasa lebih bermakna dan berharga. Indonesia yang merupakan negara berkembang menjadikan kebahagiaan sebagai salah satu hal yang ingin dicapai oleh sebagian besar masyarakatnya. Hal ini sejalan dengan teori kebahagiaan menurut Argyle (2001) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu bagian penting dalam kehidupan seseorang dan merupakan salah satu kondisi yang ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat. Berdasarkan data Statistik (2021) menunjukkan hasil Survei Pengukuran Tingkat

Kebahagiaan (SPTK) masyarakat Indonesia pada akhir tahun 2021 mencapai angka 71,49% yang mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2017 dengan angka 70,69%. Data tersebut memberi gambaran mengenai tingkat kebahagiaan di Indonesia yang dianggap penting terutama ketika individu dihadapi berbagai hal dalam kehidupan.

Kebahagiaan tidak hanya berfokus pada perasaan senang, tetapi juga tentang perasaan baik secara menyeluruh dari beberapa aspek fisik, sentimental (perasaan), dan psikis (Froh, dkk, 2010), dalam kehidupan manusia dibantu dengan kebahagiaan agar hidupnya dapat berfungsi dengan baik (Diener dan Biswas-Diener (2008). Sementara itu, emosi positif manusia adalah salah satu aspek dalam kebahagiaan yang tidak terlepas dari kehidupan manusia, seperti yang dikemukakan oleh Diener (2009) yang menyatakan bahwa kebahagiaan berarti emosi positif. Sementara itu, tingkat kebahagiaan pada individu itu bervariasi tergantung beberapa faktor. Kebahagiaan yang dapat berubah-ubah atau bervariasi ini menunjukkan bahwa kebahagiaan pada manusia dapat naik dan turun membentuk dinamika kebahagiaan (Seligman, 2002).

Kebahagiaan merujuk pada kebutuhan mendasar bagi manusia yang disebut sebagai kebahagiaan otentik (*authentic happiness*). Kebahagiaan otentik tidak bersifat temporal atau sementara, tidak juga bersifat parsial dalam waktu-waktu tertentu, melainkan perasaan baik yang timbul karena perbuatan baik manusia (Seligman, 2002). Kebahagiaan otentik menurut teori Seligman (2002) memaparkan bahwa kebahagiaan sesungguhnya bukan berasal dari gelimang kesenangan dan kenikmatan, melainkan hidup yang bermakna dimana kebaikan yang unik dari setiap individu. Kebahagiaan otentik bukan terdapat pada harta, kedudukan, kesenangan duniawi, maupun dikaruniai fisik yang sempurna, melainkan kebahagiaan yang sesungguhnya adalah ketika individu mampu memaknai kehidupan yang dijalani, mengambil hikmah dari tiap peristiwa, dan mensyukuri segala hal yang dimiliki, dan tidak memaksakan sesuatu yang tidak bisa dimiliki (Seligman, 2002). Lebih lanjut, menurut Emmons dan McCullough (2004) salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan adalah rasa bersyukur.

Park, dkk (2004) menyatakan bahwa rasa bersyukur merupakan perasaan terimakasih yang bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap segala sesuatu yang diperoleh, serta pemberian kedamaian maupun pemberian manfaat positif dari individu atas suatu keadaan ataupun kejadian. Termasuk di dalamnya respon kegembiraan dan kecenderungan untuk melihat kehidupannya sebagai anugerah. Selanjutnya, penelitian oleh Watkins, dkk (2003) menunjukkan terdapat hubungan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan, baik dari aspek maupun komponen dari kebahagiaan. Memiliki pola pikir untuk terus bersyukur artinya individu tersebut mampu untuk bahagia. Tingkat rasa bersyukur yang tinggi membuat individu memiliki kebahagiaan yang baik karena kepemilikan rasa puas akan hidup dan pandangan yang positif. Individu yang kurang bersyukur akan lebih mudah merasakan kecemasan hingga depresi (McCullough, dkk, 2002). Selain itu, mensyukuri segala sesuatu yang dimiliki dalam kehidupan merupakan salah satu cara untuk mendapatkan energi positif. Dalam hal ini, Emmons dan Crumpler (dalam Snyder & Lopez, 2002) menyatakan bahwa fokus pada rasa syukur mampu membuat hidup lebih memuaskan, bermakna, dan produktif. Rasa bersyukur juga berdampak positif bagi kesejahteraan hidup, kepuasan hidup, dan menjalin relasi sosial (Armenta, dkk, 2017).

Efek dari bersyukur salah satunya adalah membuat individu bahagia dalam jangka panjang, tidak hanya sementara atau sesaat. (Emmons & McCullough, 2004). Dengan kata lain, individu dengan tingkat rasa bersyukur yang tinggi tidak akan menyangkal dan mengabaikan segala hal negatif dalam hidupnya, tetapi individu tersebut akan memilih untuk bersyukur dan menikmati semua yang dimiliki dan memaknai hidupnya serta puas terhadap hidup (Wood, dkk, 2010). Rasa bersyukur dipengaruhi oleh komponen afektif dan kognitif (McCullough, dkk, 2002). Komponen afektif mengacu pada evaluasi terhadap peristiwa sebagai sesuatu yang menyedihkan atau menggembirakan (*autonomic arousal*) (Snyder, dkk,

2011). Perasaan yang menyenangkan berkaitan dengan emosi positif, sedangkan perasaan menyakitkan berkaitan dengan emosi negatif. Emosi positif digambarkan sebagai kesejahteraan subjektif atau disebut dengan kebahagiaan (Diener, 2009).

Hasil penelitian oleh Sativa dan Helmi (2021) menunjukkan bahwa individu yang mempunyai rasa bersyukur yang tinggi akan mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal ini dikarenakan individu tersebut cenderung untuk merasa lebih puas dan lebih optimis apabila dibandingkan dengan individu yang rasa kebersyukurannya kurang. Sejalan dengan hal tersebut, Diener (2009) menyebutkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh aspek afektif dan aspek kognitif yang artinya baik rasa bersyukur maupun kebahagiaan saling berkaitan akan kemampuan kognitif dan kemampuan afektifnya. Ketika seseorang mensyukuri segala hal dalam hidupnya maka hal itu akan berdampak pada kondisi emosi dan kognitifnya, kesejahteraan emosi pada individu dan kepuasan hidup individu juga dapat membuat seseorang semakin meningkatkan kebahagiaan.

Menurut penelitian oleh Prabowo dan Laksmiwati (2020), ketika individu kurang bersyukur maka dapat memunculkan permasalahan dalam hidup individu tersebut yang mengarah pada kecemasan dalam hatinya dan kesulitan dalam memperoleh kedamaian dalam hidup. Oleh karena itu, rasa bersyukur merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu untuk mencapai kebahagiaan sesungguhnya. Individu yang selalu bersyukur menjadikan perasaan timbul dengan positif dan mampu melalui setiap hambatan maupun rintangan yang dihadapi.

Sementara itu, Hurlock (2015) menyatakan bahwa pada saat seseorang beranjak pada usia 18-25 tahun yang merupakan usia dewasa muda, mereka berada pada tingkat pendidikan formal di sekolah menengah atas, perguruan tinggi, dan bekerja baik secara mandiri maupun di perusahaan. Mahasiswa usia dewasa muda yang sedang menjalani kehidupan perkuliahan tentu akan ditemukan dalam kondisi seperti hambatan dan tekanan. Apabila individu tidak mampu mengelola permasalahan yang ada, hal tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis sampai pada tingkat depresi. Untuk itu, dalam menghadapi segala kondisi tersebut penting untuk menumbuhkan rasa bersyukur maupun kebahagiaan, karena dapat menghasilkan pemahaman yang mengarah pada kebaikan (positif) mengenai kehidupan dan dapat mengevaluasi berbagai peristiwa yang dialami selama menjalani perkuliahan (Seligman, 2004).

## **METODE PENELITIAN**

Fokus utama penelitian ini adalah mahasiswa usia dewasa muda yang mengalami berbagai peristiwa selama berkuliah sehingga perlu adanya kebahagiaan sebagai pedoman mahasiswa, baik dari aspek afektif maupun kognitif. Untuk tindakan yang dilakukan agar permasalahan dapat diselesaikan, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa muda dengan rentang usia 18-25 tahun yang berkuliah di Universitas X Bekasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Program Studi Psikologi. Total populasi pada penelitian ini adalah 358 mahasiswa. Penggunaan *software G\*Power 3.1* untuk menghitung jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini. *Statistical test correlation* dengan  $p H1=0.27$ ,  $\alpha$  err prob= 0.05,  $power (1-\beta$  err prob) = 0.80 dapat ditemukan total ukuran sampel sebanyak 83 orang. Untuk mengantisipasi terjadinya kesalahan, maka sampel ditambah sekitar 10%, sehingga ditentukan sampel pada penelitian ini minimal 100 orang. Selanjutnya, penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Kriteria/karakteristik sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa dewasa muda dengan rentang usia 18-25 Tahun Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Program Studi Psikologi di Universitas X.

Instrumen penelitian ini mengacu pada dimensi atau aspek berdasarkan variabel yang digunakan dalam penelitian yang disesuaikan oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Bentuk skala yang dipakai untuk mengukur kedua variabel yaitu skala likert untuk mengukur kedua variabel baik rasa bersyukur maupun kebahagiaan. Kuesioner rasa bersyukur berdasarkan pada konsep McCullough, dkk (2002), yaitu dengan skala *The Gratitude Questionnaire-Six Aitem* yang telah

dimodifikasi oleh Mangundjaya (2023) sehingga teruji validitas dan reliabilitasnya dan kebahagiaan berdasarkan konsep dari *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) oleh Diener, dkk (1985). Penelitian ini menggunakan skala *satisfaction with life scale* (SWLS) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia (Mangundjaya, 2023), dan ditambahkan satu aitem untuk menunjang emosi negatif, yang terdapat aspek afektif dan aspek kognitif yang mencakup kebahagiaan (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Adapun penggunaan kuesioner sebagai teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Kuesioner pada penelitian ini menggunakan *google form* untuk mengumpulkan data yang di dalamnya berisi aitem skala kedua variabel dan disebarakan melalui *online*. Setelah memenuhi target sampel penelitian, total akhir responden yang didapat adalah sebanyak 104 mahasiswa sesuai kriteria yang telah ditentukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi linier sederhana. Analisis regresi berguna untuk mengetahui sejauh mana suatu variabel berpengaruh terhadap variabel lainnya (Sunnyoto, 2011). Sebelum melakukan uji regresi, peneliti akan melakukan uji asumsi dan uji korelasi. Analisis yang dilakukan menggunakan bantuan dari aplikasi program SPSS 26.0 *for windows*.

## HASIL

### Profil Responden

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

	Profil	N	Presentase
<b>Gender</b>	Laki-laki	48	44,4%
	Perempuan	60	55,6%
<b>Semester</b>	Semester 2	4	3,7%
	Semester 4	47	43,5%
	Semester 6	34	31,5%
	Semester 8	23	21,3%
<b>Usia</b>	18-23 Tahun (Gen Z)	99	91,7%
	24-25 Tahun (Gen Y)	9	8,3%
	Total	108	100%

Berdasarkan tabel profil responden dapat diketahui bahwa mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan hampir setara dengan presentase 55,6% untuk perempuan, dan 44,4% untuk laki-laki. Responden mahasiswa di semester 4 menduduki presentase tertinggi yaitu 43,5%. Lebih lanjut, responden mahasiswa berusia 18-23 tahun (Gen Z) sebanyak 99 orang (91,7%), sedangkan pada usia 24 dan 25 tahun (Gen Y) hanya 9 orang (8,3%).

### Uji Asumsi

Berikut ini hasil uji asumsi penelitian ini.

Tabel 2. Uji Asumsi

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov- Smirnov</i>	Uji Linearitas <i>Deviation from Linierity</i>	Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>
<b>Sig.</b>			
<b>RB</b>	0,094		0,929
<b>KBH</b>	0,093	0,214	0,265
<b>Ket.</b>	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa uji asumsi data terpenuhi atau artinya data yang diperoleh normal, linear, dan homogen karena nilai signifikansi  $> 0,05$  sehingga pada pengujian selanjutnya dapat dilakukan uji parametrik.

### Kategorisasi Penelitian

Kategorisasi Tiga Tingkat digunakan pada penelitian ini.

Tabel 3. Kategorisasi Penelitian Variabel Kebahagiaan

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Tinggi	$10 \leq X$	91	84,3%
Sedang	$10 \leq X < 20$	13	12%
Rendah	$X < 10$	4	3,7%
Total		108	100%

Hasil kategorisasi kebahagiaan paling banyak pada kategori tinggi, artinya mahasiswa psikologi di Universitas X yang berada pada masa dewasa muda dengan rentang usia 18-25 tahun mampu merasakan kebahagiaan yang tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Penelitian Variabel Rasa Bersyukur

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Tinggi	$20 \leq X$	106	98,1%
Sedang	$10 \leq X < 20$	1	0,9%
Rendah	$X < 10$	1	0,9%
Total		108	100%

Hasil kategorisasi rasa bersyukur didominasi oleh kategori tinggi, artinya mahasiswa psikologi di Universitas X yang berada pada masa dewasa muda dengan rentang usia 18-25 tahun sangat tinggi untuk mensyukuri segala hal sehingga dapat mencapai kebahagiaan dalam hidup.

### Uji Hipotesis

Dilakukan uji hipotesis regresi linear sederhana pada penelitian ini sehingga sebelum melakukan uji regresi, perlu dilakukan uji korelasi untuk melihat hubungan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan. Berikut ini hasil perhitungan uji hipotesis pada penelitian ini, sebagai berikut.

### Uji Korelasi

Peneliti melakukan analisis uji korelasi rasa bersyukur dan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi di Universitas X dengan cara melakukan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Berikut ini hasil uji korelasi dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Product Moment Pearson*

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig	N
Rasa	0,653	0,000**	108
Bersyukur	0,653		
Kebahagiaan			

\*\* . l.o.s.  $p < 0,01$

Pada tabel menunjukkan koefisien korelasi antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Universitas X sebesar  $r_{xy} = 0,653$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ , artinya terdapat hubungan antara rasa bersyukur dan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi di Universitas X. Berdasarkan skor korelasi maka dipastikan ada hubungan yang kuat antar kedua variabel tersebut.

### Uji Regresi

Setelah melakukan uji korelasi, tahap selanjutnya adalah melakukan uji regresi linear sederhana. Uji regresi ini dilakukan untuk menjawab hipotesis yang telah dipaparkan yaitu untuk menguji pengaruh variabel prediktor atau variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Uji F

Hasil dari tabel uji F menunjukkan bahwa model regresi layak untuk digunakan, dari tabel tersebut juga dapat dilihat bahwa ada pengaruh yang signifikan antara rasa bersyukur dengan kebahagiaan pada mahasiswa psikologi di Universitas X ( $F = 78,786, p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa hipotesis diterima, artinya rasa bersyukur sebagai prediktor memengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi di Universitas X.

Langkah kedua dilakukan uji R yang bertujuan untuk melihat besaran pengaruh prediktor terhadap variabel terikat. Untuk lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Model Summary

Model	R	Model Summary		
		R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.653	0.426	0.421	4.79804

a. predictors: (Constant), RasaBersyukur

Dari tabel perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa hasil sebesar 0,426 artinya sumbangan efektif atau pengaruh variabel bebas (rasa bersyukur) terhadap variabel terikat (kebahagiaan) adalah sebesar 42,6%. Sisanya 57,4% disebabkan atau dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Langkah ketiga uji regresi pada penelitian ini adalah koefisien regresi (B) yang bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak dampak dari variabel bebas. Adapun hasil perhitungannya adalah sebagai berikut.

Tabel 8. Koefisien Regresi

Model		Koefisien			T	Sig.
		Unstandardized Koefisien B	Std. Error	Standardized Koefisien Beta		
1	(Constant)	-0.787	3.090	0.653	-0.255	0.799
	Rasa bersyukur	0.965	0.109		8.876	.000

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat nilai koefisien nya sebesar -0,787, sehingga diketahui persamaan regresi linier dari penelitian ini dengan rumus berikut.

$$Y = a + bX$$

Maka persamaan linear nya adalah:

$$Y = -0,787 + 0,965 X$$

Peneliti menganalisis dari persamaan linear di atas, dapat diketahui bahwa setiap kenaikan 1% dari rasa bersyukur akan meningkatkan kebahagiaan sebesar 96,5%. Tanpa

adanya rasa bersyukur, maka kebahagiaan yang dimiliki mahasiswa psikologi di Universitas X hanya sebesar  $-0,787$ .

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, rasa bersyukur terbukti memberikan pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan pada mahasiswa usia dewasa muda, terbukti dari hasil uji regresi dan didukung oleh penelitian terdahulu. Artinya, hipotesis diterima sehingga semakin besar pengaruh dari rasa bersyukur yang diberikan, maka semakin baik kebahagiaan pada mahasiswa usia dewasa muda. Hal ini sejalan dengan pendapat Emmons dan McCullough (2004) bahwa rasa bersyukur merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan pada individu. Pengaruh yang diberikan rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada mahasiswa usia dewasa muda bersifat positif, artinya semakin tinggi pengaruh rasa bersyukur yang diberikan, maka akan semakin baik kebahagiaan pada mahasiswa usia dewasa muda. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Raudah (2019) yang menunjukkan rasa bersyukur secara signifikan dapat memengaruhi kebahagiaan, artinya jika individu memiliki rasa bersyukur yang tinggi maka pengaruh yang diberikan semakin besar terhadap kebahagiaan, sehingga kebahagiaan pada individu semakin baik dari aspek afektif maupun kognitif.

Lebih lanjut, sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Aviva Syah Putri dan Rihardini Sundari (2022) bahwa rasa bersyukur memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan, semakin tinggi rasa bersyukur maka semakin baik pula kebahagiaan. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan meskipun tidak sepenuhnya, sehingga masih terdapat variabel atau faktor lain yang dapat memengaruhi kebahagiaan.

Lubis (2019) menyebutkan tentang hasil penelitian mengenai rasa bersyukur dan kebahagiaan bahwa individu dengan rasa bersyukur yang tinggi maka tingkat kebahagiaan dalam aspek afektif dan kognitif akan tinggi juga karena terdapat keinginan untuk lebih memuaskan diri, dan memiliki keyakinan serta harapan positif jika dibandingkan dengan individu yang memiliki rasa bersyukur rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa individu yang memiliki rasa bersyukur tentang apapun kondisinya maka kebahagiaan pada individu dapat dirasakan dan kebahagiaan akan lebih mudah untuk dicapai.

Mahasiswa Psikologi di Universitas X yang saat ini berada pada masa dewasa muda sebagian besar memiliki rasa bersyukur yang tinggi sehingga memengaruhi tingkat kebahagiaan sebagai mahasiswa. Pengaruh rasa bersyukur terhadap kebahagiaan memberikan dampak positif bagi mahasiswa, seperti lebih merasa bahagia, tenang, memiliki penguasaan diri yang baik, dan dapat memecahkan permasalahan (Froh, dkk, 2007). Penelitian lain menunjukkan bahwa seseorang yang bersyukur akan mampu merasa kedamaian, ketabahan, dan memiliki perasaan tenang sehingga dalam menjalani hidup dapat dilakukan dengan baik (McCullough, dkk, 2002). Selain itu, Watkins, Woodward, Stone, dkk (2003) memaparkan beberapa hal penting mengenai rasa bersyukur memengaruhi kebahagiaan, yaitu bersyukur ketika memperoleh "sesuatu yang sempurna" menumbuhkan kebahagiaan, bersyukur menimbulkan kepuasan diri, bersyukur dapat berguna sebagai tindakan mental dan fisik untuk mengontrol, mengurangi, atau membuat pengaruh positif bagi seseorang ketika muncul permasalahan dalam hidup, bersyukur dapat memaksimalkan individu dalam mencapai dan mengingat kejadian menyenangkan dalam hidup, dan bersyukur mengurangi rasa tertekan pada individu.

Pada penelitian ini, responden mahasiswa psikologi pada masa dewasa muda yang sedang menjalani kehidupan perkuliahan tentu akan ditemukan dalam kondisi seperti hambatan dan tekanan. Untuk itu, dalam menghadapi segala kondisi tersebut penting untuk menumbuhkan rasa bersyukur maupun kebahagiaan, karena dengan bersyukur dapat

membuat mahasiswa memiliki pandangan yang lebih positif mengenai kehidupan dan berbagai peristiwa yang dialami (Seligman, 2004).

Mahasiswa dengan rasa bersyukur yang tinggi akan memberikan dampak positif terhadap pemikirannya mengenai segala hal yang bermanfaat untuk mengevaluasi kejadian selama menempuh dunia perkuliahan dengan segala beban dan komitmen, dengan selalu bersyukur dapat menumbuhkan energi positif (kebahagiaan) yang merupakan jalan untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup.

Penelitian oleh Hardi, dkk (2022) menunjukkan beberapa tugas perkembangan pada masa dewasa muda mencakup aspek-aspek, beberapa aspek berkaitan dengan rasa bersyukur dan kebahagiaan yaitu aspek landasan hidup religius, kematangan emosional, dan penerimaan diri. Ketiga aspek tugas perkembangan pada dewasa muda membuat penelitian ini menjadi lebih unik. Carr (2004) menyatakan bahwa individu yang beragama lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan orang yang tidak beragama. Pendapat tersebut merujuk pada salah satu tugas perkembangan dewasa muda pada aspek landasan hidup religius. Individu yang memiliki landasan hidup religius/memiliki spiritualitas tinggi maka hidupnya akan lebih bahagia. Menurut McCullough, dkk (2002) dan Emmons dan Shelton (2002), kesejahteraan emosi pada seseorang berkaitan dengan emosi positif yang meliputi kebahagiaan dan kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan negatifnya. Pendapat tersebut memiliki keterkaitan dengan tugas perkembangan dewasa muda pada aspek kematangan emosional dan penerimaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian, diskusi, dan pembahasan di atas, peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa mahasiswa Psikologi di Universitas X pada masa dewasa muda memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi dan rasa bersyukur yang tinggi. Dengan perkataan lain, para mahasiswa tersebut mampu mengatasi hambatan dan tekanan selama menjalani kehidupan perkuliahan, serta memiliki pandangan yang lebih positif mengenai kehidupan dan berbagai peristiwa yang dialami. Mereka juga dapat mengevaluasi peristiwa yang didapat selama menjalani perkuliahan, memiliki kepuasan dalam diri, koping positif ketika muncul permasalahan dalam hidup, senantiasa mengingat peristiwa menyenangkan dalam hidup. Hal ini semua, dapat menjadi jalan bagi mahasiswa dengan rasa bersyukur yang tinggi untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup. Selain itu, mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi dan memiliki rasa bersyukur yang tinggi diharapkan pula dapat memenuhi beberapa aspek tugas perkembangan dewasa muda yaitu aspek landasan hidup religius, kematangan emosional, dan penerimaan diri.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan. Salah satu keterbatasannya adalah peneliti ini hanya mengambil responden dari mahasiswa pada Universitas X saja, yang merupakan sebuah universitas swasta. Penelitian lanjutan yang dilakukan tidak hanya di universitas swasta serta berbagai universitas lainnya baik swasta dan negeri perlu dilakukan. Pada penelitian ini juga yang diteliti hanya 2 (dua) variabel saja yaitu rasa bersyukur dan kebahagiaan. Variabel lain selain rasa bersyukur juga dapat diteliti yang dapat memunculkan kebahagiaan.

Selain itu, penelitian rasa bersyukur sendiri juga dapat dikembangkan untuk melihat hasilnya yang tidak terbatas pada aspek kebahagiaan saja, seperti penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aulia dkk (2022) yang menunjukkan bahwa rasa bersyukur akan dapat memunculkan resiliensi diri pada para pria kepala keluarga di masa Pandemi.

## **KESIMPULAN**

Setelah memaparkan hasil penelitian yang didapat, berikut ini kesimpulan yang didapat pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif yang signifikan dari rasa bersyukur terhadap kebahagiaan pada dewasa muda, rasa bersyukur memberikan sumbangan pengaruh yang besar terhadap variabel kebahagiaan meskipun tidak sepenuhnya sehingga masih

terdapat variabel lain yang memengaruhi kebahagiaan dan kategori rasa bersyukur dari mahasiswa Psikologi pada usia dewasa muda di Universitas X berada pada kategori tinggi dan kategori kebahagiaan mahasiswa Psikologi pada usia dewasa muda di Universitas X juga berada dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka berbagai kegiatan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan rasa bersyukur, misalnya training, *workshop*, *coaching*, mentoring dan konseling diperlukan.

## Referensi

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Aulia, D; Nurul, A; Syamsiah, N & Mangundjaya, W (2022) Berpikir Positif dan Rasa Bersyukur terhadap Resiliensi Diri (Studi Pada Karyawan yang terkena PHK di Masa Pandemi Covid-19), *Jurnal Social Philantropic* 2022, Vol.1, No.2, 31-39
- Aviva Syah Putri, N., & Rihardini Sundari, A. (2022). *Kebahagiaan Sebagai Moderator Pengaruh Bersyukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santriwati Di Masa Pandemi*. (Karya Ilmiah, Universitas Persada Indonesia). Universitas Persada Indonesia Repository. <http://repository.upi-yai.ac.id/id/eprint/6525>
- Carr, A. (2004). *The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden: Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Emmons, R. A., and Mccullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and The Science of Positive Psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459–471.
- 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 Emotion*, 34, 144–157.
- Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. F. (2007). Gratitude in Children and Adolescents: Development, Assessment, and School-Based Intervention. *School Psychology Forum: Research in Practice*, 2(1), 1–13.
- Galih, B. (2022). Indeks Kebahagiaan 2021 Indonesia Naik, Ini Indikator yang Dipakai BPS. Kompas Media. <https://tinyurl.com/2z9cy68t>
- Hurlock, E. B. (2015). *Developmental Psychology*. (Istiwidayanti, Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Lubis, B. (2019). Syukur Dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 5(4), 282–287.
- Mangundjaya, W., and Merdity, N. (2023). What makes people survive when they are terminated in a difficult situation? Gratitude, Self-Efficacy, or Optimism? *White Paper*. Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara.
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Prabowo, R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Raudah. (2019). *Pengaruh Syukur dan Pemaafan terhadap Kebahagiaan pada Santri Pondok Pesantren*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim). <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/25223>

- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2021). Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Wacana Psikologi*, 5(2).
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press-2.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. Dalam C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Editor). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.1>
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths (2nd ed)*. California: Sage Publications.
- Sunyoto, D. (2011). *Analisis Regresi dan Uji Hipotesis*. Yogyakarta: CAPS.
- 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: An International Journal*, 31(5), 431–451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>