



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 6 Tahun 2023 Page 2932-2939

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Gambaran *Gratitude* (Kebersyukuran) Pada Remaja Di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif)

Junaidin<sup>1✉</sup>, Roni Hartono<sup>2</sup>, Ayuning Atmasari<sup>3</sup>, Muslim<sup>4</sup>

(1,2,3) Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa,

(4) Sekolah Tinggi Agama Islam Sumbawa

Email: [junaidin@uts.ac.id](mailto:junaidin@uts.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Kebersyukuran merupakan bentuk dari pribadi yang berfikir positif dan mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Tujuan dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan gambaran kebersyukuran remaja dalam perspektif psikologi positif dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan dua orang remaja di Sumbawa yang sesuai berumur 18-21 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa yang telah didapatkan dari dua subjek tersebut memberikan respon dan pandangan yang berbeda-beda terhadap kebersyukuran masing-masing. Pada subjek pertama seorang Perempuan berinisial NR berusia 20 tahun. Subjek NR memiliki rasa syukur yang kuat terhadap setiap kejadian yang dialami. Sedangkan pada subjek kedua berinisial R berusia 21 tahun. Subjek ini merasa bersyukur setiap ada suatu hal yang membuat ia bahagia melalui pengalaman-pengalam kecil yang membuatnya bermanfaat.

Kata Kunci: *Psikologi Positif, Gratitude*

## Abstract

Gratitude is a form of a person who thinks positively and presents life in a more positive way. The aim of this research is to describe the picture of adolescent gratitude from a positive psychology perspective using descriptive qualitative research methods. Data collection in this research used interview and observation methods. The subjects used in this research were two teenagers in Sumbawa who were aged 18-21 years. The results of this research show that what was obtained from the two subjects gave different responses and views regarding each other's gratitude. In the first subject, a woman with the initials NR is 20 years old. Subject NR has a strong sense of gratitude for every event experienced. Meanwhile, the second subject with the initials R is 21 years old. This subject feels grateful every time something makes him happy through small experiences that make it useful.

Keywords: *Positive Psychology, Gratitude*

## PENDAHULUAN

Ketika pertama kali didirikan, psikologi memiliki tiga tujuan utama yaitu pertama menyembuhkan penyakit yang berhubungan dengan kesehatan mental. Kedua mengidentifikasi dan membina bakat, potensi dan mengembangkan aset. Ketiga membantu orang menjalani kehidupan yang lebih efektif dan bermakna (Seligman, 2002). Namun, setelah Perang Dunia II, psikologi hanya fokus pada fungsi pertama. Martin Seligman mengembangkan konsep psikologi positif pada tahun 1998 sebagai perkembangan terkini untuk mengembalikan tiga tujuan utama psikologi. Psikologi positif bertujuan untuk mencapai kesejahteraan dengan menciptakan emosi positif dan berfokus pada kekuatan pribadi (Seligman, 2002). Huppert dan So (2013) mengungkapkan bahwa hingga saat ini, penelitian dan praktik kesehatan mental berfokus pada pengobatan kondisi seperti depresi dan kecemasan, dan hanya sedikit yang berfokus pada pencegahan hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Junaidin et al., 2021) mengungkapkan bahwa kekuatan karakter memberikan kontribusi terhadap kecemasan individu atau manusia.

Hal ini tampaknya menunjukkan bahwa kebahagiaan hanya akan lebih tinggi jika tidak ada patologi ini. Faktanya, semakin banyak bukti bahwa tingkat kebahagiaan yang tinggi mempunyai dampak positif pada individu dan masyarakat. Studi longitudinal dan eksperimental menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dikaitkan dengan hasil positif, termasuk pembelajaran yang efektif, produktivitas, kreativitas, hubungan baik, dukungan sosial, kesehatan yang baik, dan harapan baik tentang kehidupan (Diener et al., 2010). Kondisi psikologis yang berkaitan dengan kebahagiaan seseorang dapat dijelaskan melalui kaca mata psikologi positif. Seligman (2011) menyatakan bahwa tujuan akhir

psikologi positif, sebagaimana dipertimbangkan dalam teori kebahagiaan, adalah untuk meningkatkan kesejahteraan dalam hidup.

Psikologi positif mempelajari bagaimana orang berkembang dalam menghadapi kesulitan (Seligman dan Csikszentmihalyi, 2000). Tujuannya adalah untuk menemukan dan mempromosikan faktor-faktor yang membantu individu, komunitas, dan masyarakat tumbuh dan berkembang (Camton, dan Hoffman, 2013). Bidang psikologi positif pada tingkat subjektif berkaitan dengan pengalaman subjektif di masa lalu, sekarang, dan masa depan. Di masa lalu, hal ini mencakup kebahagiaan subjektif dan kepuasan hidup. Saat ini, ini termasuk aliran, kegembiraan, kesenangan dan kebahagiaan dan kebersyukuran. Kebersyukuran merupakan bentuk dari pribadi yang berfikir positif dan mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Peterson dan Seligman (2004) mengartikan rasa syukur secara lebih sempit sebagai respon bersyukur setelah menerima sesuatu yang bernilai baik berupa materi atau momen keindahan alam. Emmons dan Mc Cullough (2003) mengartikan bersyukur sebagai konsep emosi, sikap, pandangan moral, kebiasaan, kepribadian, dan respon menghadapi situasi. Kebersyukuran bentuk dari pribadi yang berfikir positif dan mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Kebersyukuran ketika individu memiliki tiga karakteristik sifat bersyukur yaitu perasaan berkecukupan, memperhatikan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup, dan menghargai keberadaan orang lain dalam kehidupan mereka. *Gratitude* adalah "a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life" (perasaan kagum rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan). *Gratitude* merupakan sebagai kecenderungan umum untuk mengakui dan merespon dengan perasaan terimakasih atas peran kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan hasil yang diperoleh. Setiap individu dalam hidup pastinya akan mengalami kondisi psikologis yang tidak stabil seperti kesedihan, kekhawatiran, merasa kesepian, merasa ada penolakan dari lingkungan, nasib buruk terhadap pengalaman, musibah dan ada tantangan baik yang ringan maupun yang berat. Hal utama yang harus dilakukan untuk mengatasi emosi negatif tersebut adalah dengan selalu menunjukkan rasa syukur dengan karakter positif. Individu yang bersyukur akan memberikan respon yang baik terhadap hal-hal yang dialaminya, mereka akan sadar bahwa pentingnya untuk mensyukuri segala sesuatu yang telah dicapai.

Menurut McCullough Emmons dan (2002) terdapat empat aspek kebersyukuran yang menjadi bagian dari atribut psikologis individu yaitu *intensity, frequency, span dan density*. a) *Gratitude intensity*, *Intensity* merupakan kekuatan emosi *gratitude* yang dirasakan individu. Individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif dalam hidupnya diharapkan untuk merasa lebih intens dalam bersyukur. *Gratitude Frequency*, *Frequency*

artinya adalah jumlah pengalaman emosi gratitude yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu. Individu yang bersyukur akan cenderung merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur akan menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan. *Gratitude Span, Span* adalah jumlah sumber datangnya emosi *gratitude* dalam jangka waktu tertentu. Dari pengalaman-pengalaman yang ada dapat membuat individu merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga yang dimiliki, pekerjaan yang dijalannya serta kesehatan dirinya. *Gratitude Density, Density* merujuk pada jumlah orang yang disyukuri atas suatu manfaat positif yang ia dapatkan. Artinya orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman dan keluarga.

Seseorang mengalami rasa syukur ketika mereka merasa telah menerima sesuatu dari Allah Swt ataupun seseorang. Orang yang bersyukur bisa mengatasi masalah ketika pengalaman buruk muncul dengan menghadapi masalah dapat membawa manfaat psikologis bagi seseorang. Merasa bersyukur dapat memotivasi seseorang untuk membalas dukungan dan bantuan. Salah satu karakteristik positif dan kekuatan psikologis yaitu rasa syukur. Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini penting untuk mengkaji tentang kebersyukuran dalam perspektif psikologi positif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami dan mengeksplorasi masalah dari setiap individu dan kelompok sosial, serta kejadian-kejadian suatu fenomena sosial secara detail. Artinya penelitian ini menjelaskan suatu masalah atau kejadian menggunakan teknik pengumpulan data atau informasi dengan menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu merupakan dua orang remaja yang memenuhi kriteria berdasarkan sample penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subjek NR didapatkan hasil pada dimensi kebersyukuran sebagai berikut:

Dilihat dari aspek *Intencity* subjek NR dari kelebihan dalam bersyukur masih bisa berinteraksi dengan orang lain walaupun masih sering merasa sedih dan kesepian dengan adanya masalah yang sering muncul sehingga sering merasa *insecure* dan NR merasa

mampu mengendalikan emosi. Dan subjek NR juga terlihat sebagai individu yang sering mengapresiasi diri sendiri dengan hal-hal kecil, ini yang menjadikan NR sebagai individu menambah semangat dan melakukan hal-hal baik, ini menunjukkan bahwa subjek NR mampu mensyukuri setiap apapun masalahnya. Sementara di lihat dari aspek *frequency* subjek NR individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik terlepas dari masalah yang di alami dari masa lalunya, dan NR percaya dan bersyukur masih banyak orang-orang yang bisa dijadikan sebagai motivator, dan NR percaya setiap kebaikan dan masalah selalu bersyukur apapun yang terjadi. Dilihat dari aspek *span* subjek NR merasa bahwa setiap peristiwa dan masalah. Sementara berdasarkan aspek *density* subjek NR jika mendapatkan hal-hal positif secara spontan selalu mengucapkan syukur alhamdulillah, ini merupakan cara atau bentuk syukurnya kepada Allah SWT yang sudah memberikan kenikmatan dalam hidup.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subjek R didapatkan hasil sebagai berikut:

Berdasarkan hasil wawancara yang diketahui dari aspek *intensity* subjek R sering menyalahkan diri sendiri karena melihat dirinya selalu merasa berkurang dibandingkan dengan orang lain, subjek R menyadari dan tetap mensyukuri apa yang dimiliki saat ini, tapi tetap merasa berkurang. Dilihat pada aspek *frequency* subjek R terlihat adalah individu yang sangat menyadari pentingnya apresiasi diri, namun dalam hal ini subjek R jarang mengapresiasi dirinya, karena lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain, juga sering merasa *overthinking*. Hal tersebut terlihat bahwa subjek R individu yang memiliki kepercayaan diri yang kurang bersyukur atas apa yang dimilikinya. Pada aspek *span* subjek R terlihat merasa bersyukur karena orang tua masih mendukung dan selalu perhatian penuh dalam hal apapun, selain orang tua subjek R memiliki teman-teman yang baik dan bisa hidup selayaknya seperti orang lain, walaupun mengalami masalah yang sama. Subjek R juga selalu bersyukur setiap kali mendapatkan kebaikan. Dan pada aspek *density* subjek R merasa bahagia ketika disupport dan disemangati dan merasa bersyukur yang lebih dari biasanya. Selain hal tersebut subjek R terlihat sebagai individu yang memiliki harapan untuk menjadi orang yang sukses dan bahagia jika keinginannya terpenuhi. Subjek R walaupun dengan adanya masalah yang dialaminya bahwa individu tetap meyakini dan mempercayai dengan sungguh-sungguh bahwa Allah selalu hadir dalam setiap masalahnya, ini bentuk rasa syukur yang disadari oleh subjek dengan sepenuh hati.

## Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa subjek NR dan subje R memiliki gambaran kebersyukuran yang bervariasi atau berbeda, hal tersebut dapat dilihat dari

deskripsi hasil yang telah dilakukan berdasarkan aspek-aspek kebersyukuran yaitu *intensity, frequency, span, dan density*. Berdasarkan hal tersebut Penelitian yang ditemukan oleh Mosteo, et al (2023) bahwa rasa syukur memberikan pengaruh positif untuk peningkatan kepuasan sehari-hari individu, sehingga menjadi lebih kuat. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis yang relevan untuk memahami kekuatan kebersyukuran dalam dinamika afektif sehari-hari. Hasil ini juga memperluas pengetahuan tentang proses dalam diri seseorang yang menjelaskan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap kepuasan sehari-hari, selain faktor-faktor yang lebih tradisional di antara orang-orang. Singkatnya, penelitian ini menunjukkan bahwa bersyukur dapat dikaitkan dengan kebahagiaan dan bahwa individu yang kurang bersyukur perlu mengalami lebih banyak peningkatan dan pengaruh positif setiap hari agar merasa puas.

Beragam penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran adalah suatu kondisi yang melemahkan hubungan antara kondisi kehidupan yang tidak terduga atau negatif dengan kesejahteraan dan kesehatan individu (Kong et al., 2021). Dalam dekade terakhir, rasa syukur telah menarik banyak peneliti yang menunjukkan bahwa perbedaan individu dalam rasa syukur menyumbang indikator kesejahteraan, seperti kepuasan hidup atau kesejahteraan psikologis (Emmons dan Mishra, 2011). Selanjutnya penelitian Lau dan Cheng (2013) individu yang berada dalam kondisi bersyukur melaporkan bahwa kecemasan terhadap kematian jauh lebih rendah dibandingkan mereka yang berada dalam kelompok netral atau kelompok yang suka repot. Namun rasa syukur tidak berpengaruh positif maupun negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa efek rasa syukur mungkin spesifik terhadap kecemasan akan kematian, namun tidak terjadi dalam konteks peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah didapatkan dari dua subjek tersebut memberikan respon dan pandangan yang berbeda-beda terhadap kebersyukuran masing-masing. Pada subjek pertama seorang Perempuan berinisial NR berusia 20 tahun. Subjek NR memiliki rasa syukur yang kuat terhadap setiap kejadian yang dialami. Ia percaya bahwa segala sesuatu hal yang terjadi jika disyukuri maka akan selalu ada hikmahnya. Individu yang bersyukur akan berdampak pada pengalaman afektif yang positif seperti kebahagiaan dan dapat menikmati kepuasan hidup dan penuh harapan dan memiliki sikap optimisme yang kuat terhadap masalah yang dialami. Subjek juga meyakini bahwa segala hal atau ucapan positif yang keluar dari rasa bersyukur maka hal positif juga akan datang kembali. Syukur berfungsi untuk menumbuhkan emosi positif.

Sedangkan pada subjek kedua berinisial R berusia 21 tahun. Subjek ini merasa bersyukur setiap ada suatu hal yang membuat ia bahagia melalui pengalaman-pengalaman kecil yang membuatnya bermanfaat. Subjek R memiliki cara pandang yang berbeda terhadap rasa syukur ia menganggap bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu secara keseluruhan tergantung cara mensyukuri hal-hal terkecil. Namun, subjek R masih merasa kurang bersyukur dengan dirinya karena ia masih sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan selalu merasa kurang dengan dirinya. Syukur dapat muncul karena kesadaran yang lebih terbuka dan penuh perhatian terhadap hal-hal dalam hidup yang bernilai serta dapat menyentuh seseorang secara emosional.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing* 2nd edition. USA: Wadsworth.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>.
- Emmons RA, McCullough ME. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol* 2003;84:377–89.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*, 248, 262.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>.
- Junaidin, J., Latif, N. S. A., & Kahar, A. S. J. (2021). Anxiety from receiving news about covid-19: The role of character strength. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 18(1), 24. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i1.17627>
- Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2021). How does trait gratitude relate to subjective well-being in Chinese adolescents? The mediating role of resilience and social support. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1611– 1622. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>
- Lau, R.W., & Cheng, S.T. (2013). Gratitude Orientation Reduces Death Anxiety but Not Positive and Negative Affect. *Volume 66, Issue 1*<https://doi.org/10.2190/OM.66.1.e>

- McCullough, Tsang, dan Emmons. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual And Empirical Topography. Vol. 82. No. 1, 112-127.
- Mosteo, L., Junça - Silva, A., & Lopes, R. R. (2023). Gratitude intersects with affect as a boundary condition for daily satisfaction: An affective dynamics perspective. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(3), 1028–1045. <https://doi.org/10.1111/aphw.12424>
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Character strenghts and virtues: A hand book and classification. American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York City, NY: Atria Books.
- Seligman, M. E. P. & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*. Vol 55 no. 1. 5-14
- Seligman, M.E.P.(2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting fulfillment*, (New York: Free Press.