

KAITAN RASA SYUKUR DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Mariyana

Email: mariyana2847@gmail.com

Meliwati

Email: meliwati026@gmail.com

Rahma Sari

Email: rahmasari.id@gmail.com

Koresponden penulis: 2310914320003@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. The aim of this research is to prove the influence of gratitude on individual psychological well-being. This research uses quantitative methods. There were 25 participants in the questionnaire with the result that gratitude is very important and influences a person's stress level. The sampling technique is a non-random sampling technique with participants who meet the specified criteria.

Keywords: *Gratitude, Stress levels, Psychological well-being*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh dari rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dicapai 25 partisipan dalam kuesioner dengan hasil bahwa rasa syukur sangatlah penting dan berpengaruh pada tingkat stress seseorang. Teknik dalam pengambilan sampel adalah teknik non random sampling dengan partisipan yang telah sesuai kriteria yang ditentukan.

Kata kunci: *Rasa syukur, Tingkat stress, Kebahagiaan*

LATAR BELAKANG

Rasa syukur adalah sikap penghargaan, pengakuan, dan apresiasi terhadap hal-hal baik yang kita miliki. Ini merupakan bentuk kesadaran suatu individu akan nikmat dan berkah yang ia miliki, sekecil apapun itu. Sehingga rasa syukur kerap kali berkaitan erat dengan kesejahteraan individu karena rasa syukur dianggap sebagai rasa cukup atas segala nikmat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk meneliti seberapa besar dampak rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

KAJIAN TEORITIS

1. Rasa Syukur

Rasa syukur merupakan ekspresi positif yang melibatkan kemampuan melihat sisi baik dalam situasi apapun, bahkan dalam tantangan. Rasa syukur dapat

meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stress, memperkuat hubungan sosial, dan membantu individu merasa lebih puas dan bahagia.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis merujuk pada kondisi kejiwaan individu yang mencakup pada berbagai aspek, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, ketahanan mental, kesehatan emosional, dan perasaan positif.

METODE PENELITIAN

Sampel penelitian adalah sebanyak 25 orang dengan rentang umur 18-30 tahun. Populasi ini dipilih karena individu ini telah mampu memahami pentingnya bersyukur bagi psikologi diri mereka sendiri. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik non random sampling karena sampel telah dipilih secara langsung karena memenuhi kriteria. Proses pengambilan sampel dilakukan secara insidental didasarkan atas ketersediaan dan keikhlasan partisipan. Proses ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner pada orang-orang yang ditemui peneliti dengan kriteria tertentu, misalnya pada teman, keluarga ataupun orang lain yang memenuhi kriteria. Jumlah responden yang berhasil di peroleh penelitian pada saat akhir sebanyak 25 orang (100%) partisipan terdiri dari 5 orang laki laki (20%), dan 20 perempuan (80%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggambarkan Pengaruh Rasa syukur dalam kehidupan Psikologis Individu.

1. Pentingnya Syukur

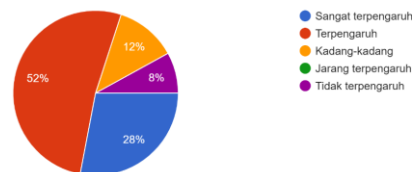


Hasil survei menunjukkan bahwa banyak persepsi terkait Rasa syukur. Sebagian besar partisipan merasa bahwa rasa syukur sangat penting bagi mereka. (20%) lainnya menganggap bahwa rasa syukurnya penting bagi keberlangsungan hidup

mereka. Makna rasa syukur merupakan perasaan positif dan bersyukur terhadap apa yang kita miliki dalam hidup. Ini melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap berbagai hal baik, seperti kesuksesan, kesehatan, kebahagiaan, atau dukungan dari orang-orang di sekitar kita. Rasa syukur dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental kita. Umat manusia diajarkan untuk selalu mengakui bahwa segala sesuatu yang mereka miliki, baik berupa nikmat maupun cobaan, berasal dari Tuhan mereka. Syukur berarti mengakui dan merasa bersyukur atas karunia-karunia-Nya.

2. Dampak rasa syukur terhadap produktivitas

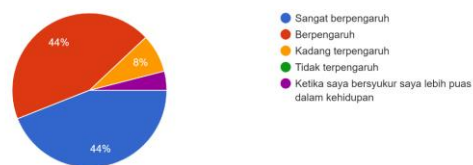
Bagaimana perasaan syukur Anda memengaruhi produktivitas Anda?
25 jawaban



Hasil menunjukkan bahwa Syukur mempengaruhi produktivitas individu, sebanyak (52%) partisipan merasa bahwa ketika mereka bersyukur maka produktivitas mereka meningkat. Orang yang merasa bersyukur cenderung lebih termotivasi untuk bekerja keras dan mencapai tujuan mereka. Rasa syukur dapat membantu individu menjadi lebih produktif karena menciptakan suasana hati yang positif, motivasi, dan kemampuan untuk mengelola stres dan tantangan dengan lebih baik.

3. Dampak rasa syukur terhadap tingkat kepuasan hidup

Bagaimana perasaan syukur Anda memengaruhi tingkat kepuasan hidup Anda?
25 jawaban



Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa (44%) partisipan merasa bahwa ketika mereka bersyukur maka tingkat kepuasan hidup mereka lebih baik. Kepuasan akan hidup. Rasa syukur mendorong individu untuk lebih fokus pada hal-hal

positif dalam kehidupan mereka. Ini dapat mengurangi perasaan kekecewaan dan ketidakpuasan yang sering mengganggu kepuasan hidup. Merasa bersyukur sering kali berdampak positif pada kesejahteraan emosional seseorang. Orang yang merasa bahagia dan puas cenderung mengalami kepuasan hidup yang lebih tinggi.

4. Perasaan ketika bersyukur



Dari hasil survei ini dapat dilihat bahwa partisipan merasa sangat bahagia ataupun senang ketika mereka merasa bersyukur. Sebanyak (52%) partisipan menganggap syukur adalah bagian dari kesenangan mereka. Rasa syukur membantu orang untuk lebih menghargai nikmat kecil dalam hidup, dan ini dapat memberikan kebahagiaan. Ketika seseorang fokus pada hal-hal yang mereka miliki daripada hal-hal yang mereka tidak miliki, ini dapat menciptakan perasaan kebahagiaan yang lebih besar. Rasa syukur seringkali terkait dengan kesenangan dan kebahagiaan dalam hidup, karena membantu individu untuk melihat sisi positif dari kehidupan mereka dan menghargai berkah-berkah yang telah diberikan kepada mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa rasa syukur dapat mempengaruhi psikologi seseorang, bahkan memberikan dampak positif pada kehidupan seseorang. Dimana rasa syukur berperan penting dalam kesejahteraan psikologi yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Penelitian selanjutnya diharapkan mencari tahu faktor – faktor lain dan penanganan yang diberikan mengenai kesejahteraan psikologi. Peneliti selanjutnya dapat mempelajari lebih lanjut aspek – aspek yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi ataupun cara penanganannya. Sekarang ini, rasa syukur identiknya dengan keagamaan, kedepannya peneliti dapat menemukan pandangan baru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat terlaksana berkat kerjasama dari berbagai pihak diantaranya Universitas Lambung Mangkurat dan responden selaku subjek penelitian yang sangat mempengaruhi hasil penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih banyak atas kerjasama dan dukungannya.

DAFTAR REFERENSI

- Mujihidin, Millati, N., Rustam, H.K. (2021). Hubungan Bersyukur Kepada Tuhan dan Perilaku Bersedekah dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Jurnal Counsellia: Jurnal Konseling*, 11(2), 106-116. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK/article/download/8876/3801>.
- Amin, M. (2009). “Syukur (Pujian, Terima kasih)” Pusat Studi Al-Quran www.psq.or.id/ensiklopedia_detail.asp?mnid=34&id=119. (diakses tanggal 28 September 2009).
- Listiyandini, Ratih, A. & Syahniar, D. (2015). Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Haryonyo, Handrix Chris & Fatchiah E.Kertamuda . (2016). Syukur adalah sebuah pemaknaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 18. No.2 Hal 109-118*.
- Pitaloka, Anggie Dzikrina, Ediaty, Annastasia. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku proporsional pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati, ejournal3.undip.ac.id*. 4 (2), 43-50.
- Prabowo,Budi Ragil. Laksmiwati, Hermien (2020).Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya.*Jurnal Penelitian Psikologi 7 (1), 1-7, 2020*
- Hardianti, Rani Erika (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di sma negeri 8 pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia 11 (2), 215-227*
- Prastuti, Endang. (2019). Rasa Syukur: Kunci Kebahagiaan dalam Keluarga. Deepublish
- Asmarani, Febrina Fitri. Sugiasih, Inhasuti. (2020). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*. 1, 45-58,
- Wicaksono, HadiLutfi. (2016). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami. *Jurnal Psikologi Udayana 3 (2), 196-208*

- Wahdani, Rahmi Sri. Eva, nurul. Kargenti Anggia. (2017). Melatih kesabaran dan wujud rasa syukur sebagai makna coping bagi orang tua yang memiliki anak autis. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* 16 (1), 13-31
- Rahayu, Ike Ida. (2019) Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Ecopsy* 6 (1), 379165
- Helmiyyah, Siti Erlyani Mayangsari, Dwi Marina. (2020). Hubungan Rasa Syukur Dengan Altruisme Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Wilayah Tambang Batubara. *Asam-AsamJurnal Kognisia* 2 (2), 140-148.
- Widawati, Lisa. Kurniawan, Andre. (2018). Hubungan rasa syukur dengan citra tubuh pada siswi SMA X Kota Bandung. *Psikologia: Jurnal Psikologi*. ISSN, 2541-2299
- Millisani, Fitriana. (2019). Hubungan antara rasa syukur dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang. *Universitas Islam Sultan Agung*
- Amin, M. (2009). "Syukur (Pujian, Terima kasih)" Pusat Studi Al-Quran www.psq.or.id/ensiklopedia_detail.asp?mnid=34&id=119. (diakses tanggal 28 September 2009).
- Anjani, Wina. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time. *UIN Raden Intan Lampung*
- Ishak, FivinFadhliyah,. (2014). Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia. *Universitas Brawijaya*
- Dienillah, Nalikrama Ayumi. Chotidjah, Sitti. (2021). Dukungan sosial bagi penderita lupus: Dapatkah menjadi moderator bagi efek penerimaan diri terhadap rasa syukur?. *Jurnal Psikologi Sosial* 19 (1), 89-9
- Riana, Prystia. (2021). Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review. *Jurnal ilmiah kesehatan* 14 (1), 58-58
- Salwa, Nabila. (2018). Self-compassion tunanetra dewasa: Efek coping religius dan rasa syukur. *Jurnal Psikologi Insight*. 3 (1), 78-89.
- Widiyastari, Ulfa. (2019). Hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta. *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*
- Listiyandini, Ratih Arrum & Syahniar Dessy. (2015) Mengukur rasa syukur : Pengembang Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal psikologi Ulayat* Vol. 2. No. 2 Hal 473-496