

Profil Gratitude Mahasiswa

Fajar Ilham¹⁾, Nandang Rusmana²⁾, Nandang Budiman³⁾

*) Universitas Pendidikan Indonesia

✉ (e-mail) fajarilm@upi.edu, nandangrusmana@gmail.com, nandang.budiman@upi.edu

Abstract. *This study aims to determine the condition of gratitude for new students in the geography education study program at Indonesia University of Education. This research is a quantitative research with descriptive method. The instrument used in this study is the scale of gratitude. The subjects in this study were 78 new students in the 2018/2019 geography education study program. Data analysis in this study used descriptive statistics with percentage techniques. The results showed that 14,1% of students had high gratitude, 47,4% of students had medium gratitude, and 38,5% of students had low gratitude. The results of this study were useful for lecturers, and college counselors as a consideration to facilitate students in developing gratitude.*

Keywords : *gratitude, students*

Rekomendasi Citasi: Ilham, Fajar., Rusmana, Nandang., & Budiman, Nandang. (2019). Profil Tingkat Gratitude Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 59-64

Article History: Received on 04/11/2019; Revised on 05/01/2019; Accepted on 05/20/2019; Published Online: 08/28/2019. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research

Pendahuluan

Kebersyukuran merupakan hal yang penting dimiliki oleh manusia dalam berkehidupan sehari-hari karena memberikan manfaat positif seperti mampu membangun kualitas hubungan menjadi lebih baik dengan orang lain, meningkatkan interaksi sosial, serta perilaku prososial (Algoe, Fredrickson, & Gable, 2013: hlm. 605; dan Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008a, hlm. 621). Manfaat dari kebersyukuran juga dimaknai oleh Peterson dan Seligman (2004, hlm. 554) sebagai salah satu kekuatan positif dalam diri manusia berupa suatu sikap rasa syukur dan bahagia sebagai respon pemberian, baik itu pemberian yang memberikan keuntungan dari orang lain atau peristiwa dari kehidupan sehari-hari.

Tidak semua manusia dapat mengembangkan *gratitude*. Faktor-faktor seperti dendam dan iri hati (Etchegoyen & Nemas, 2003, hlm. 45), perilaku materialistik (Kasser & Kasser, 2002, hlm 149), dan sikap

narsisme (Watkins, dkk, 2003, hlm, 440) menghambat manusia untuk mengembangkan *gratitude*. Beberapa hambatan tersebut cenderung tertanam menjadi kepribadian *narcissistic* serta memunculkan keadaan psikologis negatif seperti marah, depresi, dan kecemasan (Peterson & Seligman, 2004, hlm, 564-567). Farwell & Wohlwend-Lloyd, (1998) menyelidiki hubungan antara narsisme dengan *self-performance* pada mahasiswa. Hasil penelitiannya yaitu narsisme berkorelasi positif dengan prediksi nilai akademik. Artinya, individu yang narsis cenderung melebih-lebihkan nilai serta sering menganggap remeh. Penelitiannya juga dikaitkan dengan *gratitude* yang menghasilkan korelasi negatif. Orang yang mempunyai tingkat narsisme yang tinggi, maka *gratitude* dalam diri individu rendah, sehingga cenderung untuk tidak bersyukur terhadap apa yang dialaminya.

Peterson & Seligman (2004, hlm, 564-567) mengemukakan bahwa narsisme sebagai sikap yang lebih mementingkan dirinya sendiri

dan mengharapkan bantuan tanpa ada timbal balik kepada orang lain sehingga timbulnya eksploitasi hubungan interpersonal. Jika dibiarkan, sangat berbahaya jika individu memiliki *gratitude* dengan tingkat yang rendah karena berpotensi mengikis munculnya *gratitude* sebagai emosi positif (Cohen, 2006, hlm. 254; Fredrickson, 2009, hlm, 48; Sheldon & Lyubomirsky, 2006, hlm. 73; Arif, 2016, hlm. 71).

Hasil riset dari Farwell & Wohlwend-Lloyd menjadi ke khawatiran untuk masa depan manusia karena yang membuat manusia bersikap narsis (Cohen, 2006; Fredrickson, 2012; Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Arif 2016). Survey yang dilakukan oleh Brown (2017) terhadap 10.000 partisipan generasi milenial bahwa sebesar 64% Instagram merupakan media untuk narsis kehidupan sehari-hari serta 78% mereka menghapus postingan jika tidak mendapat 'likes' dari orang lain. Artinya, mayoritas manusia tidak sepenuhnya ingin berbagi pengalaman dengan orang lain, namun ingin mendapatkan banyak pujian sebagai *reward* dalam bentuk 'likes'. Sejalan dengan hasil penelitian Arif (2017) bahwa tujuan sikap narsisme yang ingin dicapai dalam aplikasi Instagram yaitu mendapatkan perhatian orang, ingin terlihat eksistensinya, menunjukkan superioritas, serta ingin mendapatkan pujian dari orang lain. Peterson & Seligman (2004, hlm, 564-567) mengemukakan bahwa narsisme sebagai sikap yang lebih mementingkan dirinya sendiri dan mengharapkan bantuan tanpa ada timbal balik kepada orang lain sehingga timbulnya eksploitasi hubungan interpersonal. Jika dibiarkan, sangat berbahaya jika individu memiliki *gratitude* dengan tingkat yang rendah karena berpotensi mengikis munculnya *gratitude* sebagai emosi positif (Cohen, 2006, hlm. 254; Fredrickson, 2009, hlm, 48; Sheldon & Lyubomirsky, 2006, hlm. 73; Arif, 2016, hlm. 71).

Fenomena lain di perguruan tinggi yaitu sering terjadi mahasiswa melakukan bunuh diri dan perilaku negatif lainnya. Desember tahun 2018, dua mahasiswa berasal dari perguruan tinggi negeri di Sumedang ditemukan meninggal akibat bunuh diri (Siswadi, 2018) yang diduga karena kondisi keuangan dan tugas akhir skripsi yang belum selesai. Sebelumnya, pada bulan Juli 2018 dan

November 2016, tiga mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi swasta di Bandung ditemukan meninggal akibat bunuh diri (Djumena, 2016; dan Permadi, 2018) yang diduga karena kondisi keluarga yang serba keterbatasan biaya serta banyak mata kuliah yang belum terselesaikan sehingga menjadi tekanan dalam menyelesaikan perkuliahan. Walaupun jumlah tersebut sedikit, namun jika dibiarkan akan terus berimbas pada mahasiswa lainnya sehingga perlu adanya upaya untuk mencegah fenomena serupa tidak terulang kembali.

Riset yang dilakukan oleh Smith, dkk (2014) menunjukkan fakta terkait stres, berat badan, dan depresi sebagai prediktor perilaku bunuh diri pada mahasiswa di Amerika. Survey yang dilakukan ke 4.000 mahasiswa menghasilkan bahwa sebesar 21% mahasiswa mengalami percobaan ingin bunuh diri terkait tekanan akademis, sosial, dan finansial. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa keinginan bunuh diri pada wanita lebih tinggi daripada laki-laki. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Mukharromah (2014) mengenai percobaan bunuh diri pada dua mahasiswi. Dua mahasiswi tersebut melakukan percobaan bunuh diri karena adanya rasa kehilangan, frustrasi, tidak berpikir sistematis, adanya tekanan dari lingkungan sosial sehingga perilaku bunuh diri menjadi sarana untuk mengekspresikan emosi-emosi negatif.

Kasus percobaan dan pemikiran bunuh diri terjadi di Bandung. Pengalaman *Internship* di Unit Pelayanan Teknis Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir Universitas Pendidikan Indonesia yang dilaksanakan pada bulan September sampai bulan Desember 2018, terdapat satu mahasiswa dan dua mahasiswi yang melakukan beberapa tindakan bunuh diri. Percobaan bunuh diri tersebut seperti menyakiti tangannya dengan garpu serta minum cairan yang membuat mulut menjadi berbusa. Keadaan tersebut menandakan bahwa diperlukan usaha untuk mengetahui *gratitude* mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia guna merancang intervensi yang akan diberikan.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian dilaksanakan di Universitas Pendidikan Indonesia pada bulan Juni 2019. Subyek dalam penelitian ini adalah populasi mahasiswa Pendidikan Geografi Tahun Angkatan 2018/2019 yang terdiri dari 78 mahasiswa yang tersebar di dua kelas, yaitu kelas A sebanyak 40 mahasiswa serta kelas B sebanyak 48 mahasiswa. Prosedur dalam penelitian ini, adalah:

1. Melakukan observasi awal
2. Mengidentifikasi permasalahan
3. Memfokuskan permasalahan yang akan diteliti.
4. Fokus penelitian ingin mengetahui profil *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Tahun Angkatan 2018/2019.
5. Melakukan penelitian, dalam bentuk survei dengan teknik pengumpulan data instrumen *skala gratitude* dari Listiyandini (2015).
6. Menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif.

Data yang telah diperoleh akan dikategorisasikan dengan menginterpretasi skor, nilai, skor tertinggi dan terendah, *modus*, *mean*, *median*, dan simpangan baku berdasarkan posisi skor terhadap suatu norma (*mean*) sehingga hasil ukur yang berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Adapun cara untuk menentukan kategori skor dipergunakan norma sebagai berikut:

Tinggi	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$
Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$

Penghitungan besarnya *mean* teoritik dan simpangan baku digunakan rumus sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2013):

$$\mu = \text{Mean ideal yang dicapai instrumen}$$

$$= \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$\sigma = \text{Simpangan baku yang dicapai instrumen}$$

$$= \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

Hasil & Pembahasan

Hasil analisis data dari instrumen skala *gratitude* sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil perhitungan *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas

Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2018/2019

Total Skor	3345
Rataan (<i>mean</i>) Statistik	42,9
Simpangan Baku Statistik	7,4
Median	44
Modus	36
Skor Max	66
Skor Min	22
Rataan (<i>mean</i>) Ideal	44
Simpangan Baku Ideal	7,3

Cara menentukan skor kategori tingkat *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2018/2019 dengan menggunakan rumus:

1. Rataan ideal + simpangan baku ideal;
2. Rataan ideal – simpangan baku ideal

Adapun hasil kategorisasi yang didapat yaitu 36,7 dan 51,3. Nilai tergolong rendah apabila $X < 36,7$ dan nilai tergolong tinggi apabila $51,3 \leq X$ sehingga skor dapat dikategorikan menjadi.

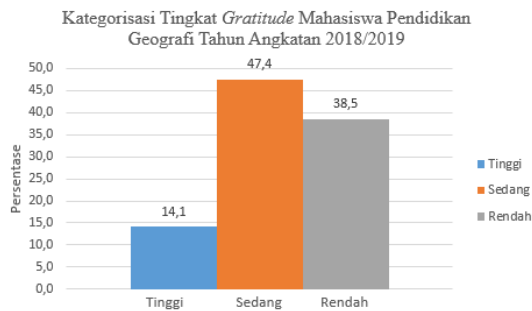
Tabel 2. Skor kategori tingkat *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2018/2019

Kategori	Interval
Tinggi	$51,3 \leq X$
Sedang	$36,7 \leq X < 51,3$
Rendah	$X < 36,7$

Gambaran distribusi frekuensi kategorisasi tingkat *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2018/2019 disajikan dalam tabel dan gambar sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi perolehan skor *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2018/2019

Interval	Kategori	F	%
$51,3 \leq X$	Tinggi	14	14,1
$36,7 \leq X < 51,3$	Sedang	37	47,4
$X < 36,7$	Rendah	30	38,5
Jumlah		78	100%



Gambar 1. Kategorisasi tingkat *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2018/2019

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 1, tingkat *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi 2018/2019 Universitas Pendidikan Indonesia berada dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan gambar 1, sebesar 14% atau 14 mahasiswa berada pada kategori tinggi. Mahasiswa pada kategori *gratitude* tinggi memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana, seperti mengungkapkan terima kasih kepada orang lain dan kehidupan, memiliki kesadaran akan pentingnya menghargai kontribusi orang lain serta mampu mengakui pentingnya mengekspresikan apresiasi dalam berkehidupan. Kemudian memiliki rasa yang cukup akan kehidupan yang dimiliki, bahagia dengan keadaan dirinya saat ini, serta dapat merasakan kebahagiaan karena kehadiran orang lain. Hal lain yaitu kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimiliki, seperti usaha untuk melakukan perbuatan baik, membalas kebaikan orang, dan beribadah kepada Tuhan (Watkins, *et al*, 2003, hlm. 76).

Gambaran *gratitude* pada kategori sedang memperoleh posisi terbanyak yaitu sebesar 47% atau 37 mahasiswa, selebihnya 38% atau 30 mahasiswa berada di kategori rendah yang ditandai dengan kurang memiliki kesadaran akan pentingnya menghargai kontribusi orang dan kehidupan, kurang dapat mengekspresikan rasa apresiasi dalam berkehidupan, seperti kurang mengucapkan terima kasih kepada orang lain atau kehidupan. Kemudian mahasiswa tidak puas dengan kehidupan yang dimiliki saat ini, tidak dapat menerima keadaan dirinya, serta tidak dapat merasakan kebahagiaan karena kehadiran orang lain.

Selanjutnya mahasiswa sulit untuk bertindak positif, seperti kurang melakukan perbuatan baik, tidak membalas kebaikan orang yang diberikan padanya, serta kurang beribadah kepada tuhan.

Gratitude sangat penting pada diri individu karena jika *gratitude* rendah, maka emosi, pikiran, dan perilaku negatif akan muncul pada diri individu. *Gratitude* sebagai suatu respon individu terhadap pemberian yang menguntungkan dari orang tertentu maupun dari peristiwa yang dialami mampu membangun kualitas hubungan menjadi lebih baik dengan orang lain, meningkatkan interaksi sosial dan prososial, mampu menurunkan gejala depresi, terhindar dari stres, serta meningkatkan *well-being* dan religiusitas manusia. *Gratitude* dapat ditingkatkan karena sebagai suatu respon yang memberikan manfaat terhadap kehidupan manusia, seperti mengikis emosi negatif dalam diri (marah, stres, dan depresi).

Selain itu, *gratitude* memberikan banyak manfaat seperti mampu menurunkan gejala depresi, terhindar dari stres, serta meningkatkan *well-being* dan tingkat religiusitas pada manusia (Harbaugh, 2014, hlm. 535; Watkins, dkk, 2003, hlm. 440; dan ; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008b, hlm. 854). Hasil penelitian Jiang, Sun, Liu, & Pan, (2016) menjelaskan bahwa *gratitude* konsisten dalam membangun dan memelihara hubungan sosial, berdampak positif terhadap *school well-being*, hubungan interpersonal, serta dukungan sosial. Dengan demikian, *gratitude* sebagai emosi positif memberikan manfaat terhadap kehidupan mahasiswa serta dapat mengikis emosi negatif muncul.

Permasalahan emosi serta perilaku negatif yang muncul pada mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2018/2019 merupakan tanggung jawab bersama, karena mahasiswa hidup di berbagai lingkungan yaitu keluarga, masyarakat, dan institusi. Mahasiswa dalam ruang lingkup perguruan tinggi merupakan tanggung jawab dosen pembimbing akademik. Ketika dosen pembimbing akademik tidak mempunyai kapasitas untuk mengatasi permasalahan yang dialami mahasiswa, maka dapat bekerja sama dengan konselor untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa.

Penelitian terdahulu oleh Fitzgerald (1998, hlm. 120) dan Watkins, dkk (2003, hlm. 432) yaitu ada tiga komponen yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan *gratitude*, yaitu *sense of appreciation*, *sense of abundance*, dan *disposition to act positively as an expression of positive feeling and appreciation*. Fitzgerald dan Watkins menjelaskan peningkatan *gratitude* dapat dilakukan dengan memberikan perhatian terhadap komponen rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi. Ketiga komponen tersebut memerlukan peran konselor untuk meningkatkan *gratitude* pada mahasiswa agar dapat terhindar dari emosi dan perilaku negatif. Dengan demikian, perlu cara yang tepat untuk meningkatkan *gratitude* mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis diatas, diharapkan ada penelitian lebih lanjut mengenai intervensi dalam meningkatkan *gratitude* pada individu agar tidak muncul pemikiran/ ide untuk melakukan bunuh diri

Simpulan

Hasil penelitian studi pendahuluan mengenai tingkat *gratitude* mahasiswa Pendidikan Geografi Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2018/2019 menunjukkan bahwa sebesar 14,1% atau sebanyak 11 mahasiswa berada pada kategori tinggi, 47,4% atau sebanyak 37 mahasiswa berada pada kategori sedang, dan sebesar 38,5% atau sebanyak 30 mahasiswa berada pada kategori rendah.

Referensi

- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605–609. <https://doi.org/10.1037/a0032701>
- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia.
- Arif, Fadli Ahmad. (2017). Analisis Sikap Narsisme dalam Aplikasi Instagram. *Skripsi*. Bandar Lampung: FISIP-UNILA.
- Brown, Mike. (2017). Millennials: Instagram the Most Narcissistic Social Media Platform. [Online] Diakses pada halaman <https://lendedu.com/blog/millennials-instagram-narcissistic-social-media-platform/> pada 20 Juni 2019 20.03
- Cohen, A. B. (2006). On gratitude. *Social Justice Research*. <https://doi.org/10.1007/s11211-006-0005-9>
- Djumena, Erlangga. (2016, November). "Seorang Mahasiswi di Bandung Ditemukan Tewas Gantung Diri". *Kompas*, diakses di <https://regional.kompas.com/read/2016/11/07/15181681/seorang.mahasiswi.di.bandung.ditemukan.tewas.gantung.diri>.
- Etchegoyen, R. H., & Nemas, C. R. (2003). Salieri's dilemma: A counterpoint between envy and appreciation. *International Journal of Psychoanalysis*, 84(1), 45–58. <https://doi.org/10.1516/00207570360509673>
- Farwell, L., & Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of Personality*, 66 (February 1998), 65–83. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00003>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Three Rivers Press (CA).
- Harbaugh, C. N., & Vasey, M. W. (2014). When do people benefit from gratitude practice? *Journal of Positive Psychology*, 9(6), 535–546. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927905>
- Kasser, & Kasser, T. (2002). The High Price of Materialism. *Academy of Management Review*, 29, 149. <https://doi.org/10.5465/amr.2004.11851766>
- Jiang, H., Sun, P., Liu, Y., & Pan, M. (2016). Gratitude and Late Adolescents' School Well-being: The Mediating Role of Materialism. *Social Indicators Research*, 127(3), 1363–1376. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1007-5>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2017). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia.

- Jurnal Psikologi Ulayat, 2(2), 473.
<https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Mukharromah, Luluk. (2014). *Dinamika Psikologis Pada pelaku Percobaan Bunuh diri*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Permadi, Agie. (2018, 20 Juli). "Merasa Bersalah 2 Tahun Jarang Masuk Kuliah, Mahasiswa Gantung Diri" *Kompas*, diakses di <https://regional.kompas.com/read/2018/07/20/16000231/merasa-bersalah-2-tahun-jarang-masuk-kuliah-mahasiswa-gantung-diri>
- Siswadi, Anwar. (2018, 27 Desember). "Dalam Sepekan, 2 Mahasiswa Unpad Meninggal Bunuh Diri". *Tempo*, diakses di <https://nasional.tempo.co/read/1159266/dalam-sepekan-2-mahasiswa-unpad-meninggal-bunuh-diri/full&view=ok>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82.
<https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Smith, S. S., Smith Carter, J., Karczewski, S., Pivarunas, B., Suffoletto, S., & Munin, A. (2015). Mediating effects of stress, weight-related issues, and depression on suicidality in college students. *Journal of American College Health*.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2014.960420>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington.
- 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., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008b). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>