

HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Afif Az-Zahro; Rini Lestari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan kebersyukuran dengan kesehatan mental terhadap mahasiswa tingkat akhir. Variabel pada penelitian ini adalah kebersyukuran sebagai variabel bebas dan variabel kesehatan mental sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan jumlah responden 84 mahasiswa semester 7 hingga semester 13. Responden yang tersebar di area kampus UMS diambil dengan metode *accidental sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala Kesehatan mental dan skala Kebersyukuran. Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis data yang didapatkan menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,548; $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebersyukuran terhadap kesehatan mental, maka hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan dapat diterima. Kebersyukuran dan kesehatan mental mahasiswa tidak dipengaruhi oleh jenis kesibukan mahasiswa, jenis kelamin, dan domisili. Kategori kebersyukuran dan kesehatan mental mahasiswa tergolong tinggi. Hal itu didukung dengan sumbangan efektif kebersyukuran terhadap kesehatan mental sebesar 29,2 %.

Kata kunci: Kebersyukuran, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Abstract

The study aimed to examine the relationship between gratitude and mental health in final year students. The variables in this study were gratitude as the independent variable and mental health as the dependent variable. This study used a correlational quantitative method, with the number of respondents being 84 students from semester 7 to semester 13. Respondents scattered within the UMS campus were taken by accidental sampling method. The data collection method uses the Mental Health scale and the Gratitude scale. This study uses the Pearson Product Moment correlation analysis method. The results of the data analysis obtained showed a correlative coefficient of 0.548; $p = 0,000$ ($p < 0.05$) which means that there is a significant positive correlation between satisfaction and mental health, then this shows the hypothesis submitted is acceptable. Student satisfaction and mental health are not affected by the type of student occupation, gender, and domicile. The class of gratitude and mental health of students is high. It's supported by an effective 29.2% gratitude contribution to mental health..

Keywords: *Gratitude, Mental Health, Student*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan hal esensial dalam kehidupan manusia. Mental yang sehat mampu memberdayakan individu dalam mengatasi berbagai hambatan dan tantangan (Aziz, Wahyuni, & Wargadinata, 2017). Kesehatan mental terlihat saat individu mampu menyadari potensi dirinya sehingga dapat mengatasi tekanan hidup normal dalam berbagai situasi kehidupan (Kementerian Kesehatan, 2022). Tidak hanya sehat secara fisik namun sehat secara mental merupakan aspek penting dalam mengupayakan kesejahteraan individu seutuhnya (WHO, 2022). Dalam survei (Databoks, 2023) mengungkap bahwa kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang paling dikhawatirkan, mengalahkan kanker dan obesitas. Berdasarkan hasil survei lain, 1 dari 3 remaja di Indonesia memiliki potensi untuk mengalami gangguan kesehatan mental (Rizaty, 2022).

Setiap individu memiliki kondisi mental yang berbeda-beda karena manusia bersifat dinamis. Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang sedang menjalani proses akademik dengan mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan (Asrun, Aspin, & Silondae, 2020). Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan usia 18 sampai 25 tahun yang digolongkan sebagai masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Yusuf S. , 2012). Dalam *Permendikbud No.3 Tahun 2020* tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT) bahwa mahasiswa sarjana maksimal menempuh studi selama 14 semester. Mahasiswa tingkat akhir diartikan sebagai mahasiswa yang sudah memasuki fase akhir studi, maka kontribusi mental yang sehat dan stabil sangat dibutuhkan (Rochimah, 2020). Sebab permasalahan akademik yang ditemukan beragam, paling dominan pada kalangan mahasiswa disebabkan oleh skripsi (Yusuf, Saitgalina, & Chapman, 2022), sehingga diharapkan mahasiswa memiliki kesehatan mental yang tinggi, namun tidak dipungkiri mahasiswa dengan gangguan kesehatan mental masih dapat dijumpai (Sari & Susmiatin, 2023). Sebab peran sebagai mahasiswa tidak lepas dari tuntutan akademik yang bisa menjadi tantangan dalam menjalani pendidikan. Maka saat proses penyusunan skripsi mahasiswa tingkat akhir

dihadapkan dengan berbagai macam hambatan yang membuat kondisi kesehatan mental menjadi terganggu (Aulia & Panjaitan, 2019).

Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang yaitu faktor internal dan eksternal (Rozali, Sitasari, & Lenggogeni, 2021) pertama, ada faktor internal yang muncul dari dalam diri individu meliputi; kepribadian, kondisi fisik, kondisi psikologis, kebermaknaan hidup, keseimbangan dalam berpikir dan sikap menghadapi problema hidup. Faktor eksternal berasal dari luar individu, seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya.

Dalam paradigma positif mengartikan kesehatan mental sebagai kemampuan individu dalam penyesuaian diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya (Aziz & Zamroni, 2019). Hal itu didukung dengan pendapat Veit dan Ware (1983) mengatakan, terdapat dua aspek kesehatan mental yakni *psychological distress* dan *psychological well-being*. *Psychological distress* merupakan kondisi kesehatan mental individu yang buruk atau negatif, seperti halnya mengalami kecemasan, stres, depresi dan kehilangan kontrol. Sementara itu *psychological well-being* mendeskripsikan keadaan individu dengan kesehatan mental yang baik. Kondisi tersebut dapat dilihat dari indikator-indikator yang dapat dirasakan oleh individu seperti kepuasan dalam hidup (*life satisfaction*), *emotional ties*, dan *general positive affect*.

Hambatan atau kesulitan yang dialami mahasiswa saat pengerjaan skripsi beriringan dengan semakin kompleksnya aktivitas mahasiswa. Seperti adanya kompetisi, *deadline* atau tenggat waktu, beban kerja yang berlebihan, tanggung jawab sebagai anak pada orang tua, hingga harapan. Tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa biasanya disebut dengan stres. (Yunita, 2018). Pemicu stres yang dapat memunculkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh skripsi (Sari & Susmiatin, 2023). Sehubungan dengan penelitian (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017), terhadap 48 mahasiswa di Magelang, Jawa Tengah menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami tingkatan stres, yang tertinggi pada tingkatan sedang yaitu sebanyak 30 mahasiswa. Penelitian (Angelin, Syenshie, & Ferlan, 2019) menunjukkan jika mahasiswa tingkat akhir rentan menderita *Generalized Anxiety Disorder* (GAD)

karena mengalami stres. Mahasiswa idealnya memiliki kondisi kesehatan mental yang stabil supaya dapat mendukung pada proses akademik yang sedang ditempuh.

Berdasarkan penjabaran sebelumnya dapat dikatakan bahwa sehat secara mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan dan dimiliki setiap mahasiswa. Mahasiswa dengan mental yang baik mampu mengembangkan potensinya dalam kegiatan positif sehingga tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain, serta dapat menampilkan perilaku positif bagi dirinya maupun orang lain. Konsep kesehatan mental didefinisikan sebagai tolak ukur keadaan individu, tidak hanya dilihat dari ada tidaknya gejala gangguan mental, tetapi berdasarkan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis berpengaruh dalam hidup seseorang karena menciptakan perasaan gembira, tertarik, dan dapat menikmati hidup (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017).

Dalam beberapa tahun terakhir, diketahui bahwa konsep kebersyukuran dianggap sebagai salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental (Kardas & Yalcin, 2021). Individu yang membangun kemampuan berpikir positif dengan bersyukur dapat meningkatkan kesehatan mental (Yasipin, Rianti, & Hidayat, 2020). Bersyukur merupakan sebuah sikap individu dalam memandang suatu anugerah kehidupan sebagai kesadaran dalam mengutarakan penghargaan tersebut (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Pengaruh dari sikap bersyukur itu dapat mengendalikan emosi negatif seperti stres dan depresi, serta dapat meningkatkan kepuasan hidup dan hubungan sosial (Putri, Nurrahima, & Andriany, 2021). Maka dengan bersyukur pula berbagai hal dapat diupayakan dalam rangka mendapatkan energi positif, salah satunya perasaan bahagia. Dalam lingkup pendidikan, aspek penting yang dapat mempengaruhi pembelajaran individu yaitu kebahagiaan (Prabowo & Laksmiwati, 2020). Tentu mahasiswa mengharapkan hasil terbaik dalam setiap proses akademiknya, alih-alih mengupayakan kondisi kesehatan mental yang stabil.

Berikut tiga aspek individu saat bersyukur; pertama, memiliki rasa berlimpah (*sense of abundance*), bagaimana individu merasa cukup dan pantas dengan apa yang diperoleh semasa hidupnya. Kedua, kebahagiaan sederhana (*simple pleasure*) yaitu individu dapat menunjukkan apresiasi tinggi atas hal-hal baik yang diperoleh. Ketiga,

memiliki sikap menghargai orang lain (*appreciation of other*) individu sadar pentingnya menunjukkan apresiasi atas kontribusi orang lain terhadap kehidupannya. Tentu ada banyak cara supaya perasaan bahagia muncul, salah satunya dengan banyak bersyukur. Apabila dalam kehidupannya individu berorientasi dengan bersyukur maka pada akhirnya akan timbul perasaan bahagia (Fatmala & Sari, 2022)

Kebersyukuran merupakan bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi sikap dan moral yang baik hingga kebiasaan yang akan mempengaruhi seseorang dalam menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu, dengan begitu individu mampu memiliki perasaan bahagia, nyaman, serta motivasi dirinya dapat meningkat (Watkins, McLaughlin, & Parker, 2019). Syukur dikonseptualisasikan dan dilihat berdasarkan beberapa perspektif diantaranya; membuat perbandingan sosial yang positif, memuaskan dari hal-hal sederhana, berfokus pada aspek positif kehidupan, mengungkapkan rasa terima kasih, dan mengakui kontribusi dari keluarga dan masyarakat (Kardas, Cam, Eskisu, & Gelibolu, 2019). Dalam psikologi positif, dengan bersyukur dapat memberikan dampak positif bagi kehidupan seseorang (Ghalesefidi, Maghsoudi, & Pouragha, 2019).

Tiga komponen kebersyukuran menurut Fitzgerald (1998) & Watkins (2003) dalam (Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015) diantaranya;

- 1) Memiliki apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan;
- 2) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki;
- 3) Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Dalam beberapa kajian riset, menunjukkan rasa syukur mampu meningkatkan kepuasan hidup dan menurunkan emosi negatif (Putri, Nurrahima, & Andriany, 2021). Rasa syukur yang tinggi akan berdampak pada strategi koping yang baik saat menghadapi permasalahan dalam hidup (Hardianti, Erika, & Nauli, 2021). Terdapat hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat berpengaruh sebesar 36% terhadap kondisi kesehatan mental individu (Kardas, Cam, Eskisu, &

Gelibolu, 2019) serta rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan (Watkins, McLaughlin, & Parker, 2021). Pada studi literatur yang dilakukan oleh (Oktaviani & Uyun, 2023) menyimpulkan adanya efektivitas kebersyukuran dalam meningkatkan kesehatan mental. Menurut (Aziz, Wahyuni, & Wargadinata, 2017) dengan bersyukur mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental di dunia kerja.

Dalam kaitannya dengan *Al-Qur'an*, syukur erat kaitannya dengan kesehatan mental. Terdapat kajian lafal syukur dalam *Q. S Ibrahim ayat 7*, yang artinya:

“dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”

Menggunakan tafsir ruhul ma'ani, dikatakan bahwa ketika seseorang menyadari nikmat yang diberikan oleh Tuhan kepada mereka yaitu dengan bersyukur, maka perilaku seseorang itu akan menunjukkan hal-hal yang kaitannya dengan memanfaatkan nikmat tersebut dengan hal positif, melaksanakan tugas dan tanggung jawab sebagai individu dengan penuh keimanan dan keyakinan, istiqomah atau konsisten dalam menjalankan, ikhlas, serta selalu menunjukkan amal shaleh. Dalam hal ini, keimanan adalah faktor penting dalam menjembatani syukur dengan kesehatan mental. Sebab dengan keimanan, akan tumbuh dalam diri seseorang keridhoan, kebahagiaan dan ketenangan jiwa sehingga memberikan pengaruh positif dalam kesehatan mental. (Sari A. W., 2022)

Berdasarkan paparan di atas, peneliti merumuskan masalah apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di UMS. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kebersyukuran dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di UMS. Oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di UMS. Semakin tinggi kebersyukuran, semakin tinggi pula kesehatan mental.

Manfaat penelitian ini yaitu dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya terkait kebersyukuran dan kesehatan mental serta dapat menambah

pengetahuan serta evaluasi untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam wawasan keilmuan Psikologi dan memberikan informasi serta bahan pendukung bagi penelitian selanjutnya. Sedangkan manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan supaya dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pemahaman terhadap pentingnya kesehatan mental dan keterkaitannya dengan kebersyukuran kepada para mahasiswa tingkat akhir.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menguji keterkaitan antara variabel satu dengan variabel lain. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen (X) yaitu kebersyukuran dan variabel dependen (Y) berupa kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang memiliki kesejahteraan dilihat dari kemampuan individu untuk menyadari potensi diri, mampu mengatasi berbagai situasi yang dialami, mampu bekerja secara produktif serta menghasilkan, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitar, yang diukur dengan adaptasi skala *MHI-38* oleh (Parombean, Abidin, Qodariyah, & Novita, 2023). Semakin tinggi skor skala kesehatan mental maka semakin tinggi kesehatan mentalnya, semakin rendah skor skala kesehatan mental maka semakin rendah kesehatan mentalnya. Kebersyukuran adalah bentuk perasaan positif dalam diri individu sebagai respon terhadap kehidupan yang sedang dijalani. Perasaan positif tersebut diwujudkan dalam bentuk terima kasih, apresiasi, dan rasa bahagia atas hal-hal yang diperoleh selama menjalani hidup baik itu yang berasal dari Tuhan ataupun orang lain, yang diukur dengan skala kebersyukuran dari (Pamungkas, 2021). Semakin tinggi skor total skala kebersyukuran, maka akan semakin tinggi pula rasa syukur mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta, semakin rendah skor total skala kebersyukuran, maka akan semakin rendah pula rasa syukur mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penentuan subjek diawali dengan menentukan sampel, populasi dan teknik *sampling*. Populasi merupakan sekumpulan subjek dengan karakteristik tertentu dari keseluruhan subjek dan objek yang sudah ditetapkan sebagai bahan penelitian (Azwar, 2017). Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa aktif UMS angkatan 2017 sampai 2020, yang berjumlah 84 orang dan dipilih menggunakan teknik *non-propability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel. Secara rinci, teknik *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik pengumpulan data berdasarkan insidental atau kebetulan dengan meminta responden mengisi skala secara insidental yang ditemui oleh peneliti. Syarat orang yang ditemui secara insidental harus cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017). Kriteria subjek adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2017 sampai dengan 2020

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kebersyukuran dan skala kesehatan mental. Kebersyukuran diukur dengan skala kebersyukuran yang disusun oleh (Pamungkas, 2021). Skala yang digunakan mengacu pada teori Fitzgerald & Watkins dalam (Wu, Tseng, Wu, & Chen, 2016) yang mana kebersyukuran mencakup tiga aspek, yaitu: rasa apresiasi/*Sense Of Appreciation* merupakan rasa apresiasi atau menghargai terhadap orang lain, Tuhan dan kehidupan. Perasaan Positif, yaitu perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Ekspresi bersyukur, yaitu kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Dengan jumlah aitem 29 item.

Tabel 1. Blue Print Skala Kebersyukuran

Komponen	Sumber	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Sense Of Appreciation</i> (SA) : Rasa apresiasi terhadap orang lain,	Transpersonal	13, 18, 23	8, 19, 7	6
	Personal	2, 4	1, 5, 9, 29	6

Tuhan dan kehidupan				
Perasaan Positif (PP) : Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Transpersonal	14	6, 10, 11, 20	5
	Personal	24	22, 16	3
Eksresi Bersyukur (EB) : Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki	Transpersonal	12, 17, 25	3, 27	5
	Personal	15, 28	21, 26,	4
Jumlah		12	17	29

Skala kesehatan mental yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, menggunakan *The Mental Health Inventory* (MHI-38) oleh (Veit & Ware, 1983) yang diadaptasi oleh (Parombean, Abidin, Qodariyah, & Novita, 2023).

Tabel 2. Blue Print Skala Kesehatan Mental

Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Psychological Distress</i>	Mengalami Kecemasan	3, 11, 13, 15, 25, 29, 32, 33, 35, 38	-	10
	Mengalami Depresi	2, 9, 19, 30, 36	-	5
	Kehilangan kontrol	8, 16, 20, 21, 24, 27, 28	14, 18	9

	perilaku atau emosi			
<i>Psychological Well-being</i>	Adanya <i>general positive affect</i>	4, 5, 6, 7, 12, 17, 22, 26, 31, 34, 37	-	11
	Mengalami keterikatan secara emosional	10, 23	-	2
	Merasa puas terhadap hidup	1	-	1
Jumlah				38

Skala kebersyukuran dan kesehatan mental menggunakan model Skala *Likert*. Skala *Likert* yang berisi pernyataan atau pertanyaan dapat mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang kejadian sosial. Pernyataan atau pertanyaan dalam skala Likert berupa pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*). Subjek penelitian mengisi skala melalui *google form* yang telah dibagikan secara *online* melalui *WhatsApp* dan *Instagram*.

Uji validitas isi (*Content validity*) bertujuan untuk mengukur ketepatan suatu instrumen penelitian. Bagaimana sebuah skala dapat mengungkap dengan akurat dan teliti sebuah data mengenai atribut yang akan diukur atau diteliti (Azwar, 2019). Validitas dilakukan untuk menguji 2 skala, yaitu skala kebersyukuran dan skala kesehatan mental. Validitas pada skala kebersyukuran menunjukkan rentang skor antara 0,75 – 0,9167 dengan jumlah 29 item. Skala kesehatan mental terdapat 38 item dengan koefisien validitas berkisar 0,28 – 0,758. Perhitungan uji reliabilitas juga dilakukan pada penelitian ini yang mana suatu variabel penelitian dikatakan konsisten apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* ≥ 0.60 . Reliabilitas suatu variabel dikatakan baik jika memiliki Nilai koefisien reliabilitas terletak pada rentang 0-1.00. Apabila

semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 berarti skala tersebut semakin reliabel. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka nol, berarti semakin rendah tingkat reliabilitasnya (Azwar, 2012). Hasil uji reliabilitas dari skala tersebut adalah 0,793 untuk skala kesehatan mental dan 0,890 untuk skala kebersyukuran. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut reliabel untuk dijadikan acuan dalam melakukan penelitian.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data pada variabel yang diukur apakah terdistribusi secara normal atau tidak, dapat dilihat melalui *Test of Shapiro-Wilk*. Data dapat dikatakan normal apabila memiliki nilai signifikansi $p > 0.05$ dan apabila data menunjukkan hasil $< 0,05$ maka data dikatakan tidak normal. Selanjutnya uji linieritas, digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap variabel independen yang hendak diuji dengan melihat melalui *Deviation from linearity* dianggap terpenuhi jika *sig linearity* $p > 0,05$ atau apabila memiliki nilai signifikansi ($p < 0.05$) (Azwar, 2017).

Peneliti melakukan analisis data dengan *correlation product moment pearson* yang berfungsi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah kebersyukuran dan variabel tergantung adalah kesehatan mental. Uji hipotesis tersebut di analisis menggunakan bantuan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) 16.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2017-2020 dengan rentang semester 7 sampai dengan semester 13. Responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 atau sebesar 20,2 % dan perempuan sebanyak 67 atau sebesar 79,8 %. Seluruhnya didapatkan 84 responden.

Dilakukan uji normalitas pada 84 responden penelitian dan didapatkan hasil nilai *Test of Shapiro-Wilk* variabel kebersyukuran 0,164 dan kesehatan mental 0,207 yaitu ($p > 0,05$) yang berarti data distribusi normal. Selanjutnya uji linearitas, diperoleh $F =$

0,322 yang menunjukkan adanya korelasi linear pada variabel kebersyukuran dengan kesehatan mental, hal ini dikarenakan syarat dikatakan linear jika *sig linearity* ($p > 0,05$). Sedangkan untuk *Anova Table linearity*, diperoleh $F = 0,00$ dan dikatakan linear jika $p < 0,05$. Hasil dari data yang diperoleh menunjukkan adanya korelasi yang linear antar variabel kebersyukuran dan kesehatan mental. Berdasarkan hasil uji asumsi klasik, data dari pengisian skala semua responden dapat dinyatakan memenuhi syarat uji asumsi klasik maka dapat dilanjutkan untuk dilakukan proses analisis data.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis awal yaitu ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesehatan mental. Hasil analisis data yang didapat menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,548$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$) bahwa menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kebersyukuran dengan kesehatan mental. Hal ini menunjukkan, apabila variabel kebersyukuran memiliki hasil tinggi, maka variabel kesehatan mental juga menunjukkan demikian. Berdasarkan hasil analisis dari 84 subjek, pada Kebersyukuran diketahui RE (Rerata Empirik) 95,0 dan RH (Rerata Hipotetik) sebesar 72,5. Maka kebersyukuran pada mahasiswa tingkat akhir tergolong pada kategori tinggi. Sedangkan pada Kesehatan Mental diperoleh RE (Rerata Empirik) sebesar 115,1 dan nilai RH (Rerata Hipotetik) sebesar 114. Maka kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir tergolong pada kategori tinggi. Dalam kategorisasi menunjukan nilai dominan untuk kesehatan mental adalah *tinggi* (60.0%).

Analisis Tambahan

Pada penelitian ini dilakukan uji data tambahan untuk melihat perbedaan rata-rata antara subjek berdasarkan kesibukan, jenis kelamin, dan domisili dengan kebersyukuran dan kesehatan mental. Berdasarkan hasil *one-way anova*, diketahui bahwa tidak ada perbedaan antar kesibukan, jenis kelamin, dan domisili mahasiswa terhadap kebersyukuran dengan kesehatan mental, karena hasil signifikansi ($p > 0,05$).

3.2 PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Terdapat hubungan positif signifikan antara kebersyukuran dengan kesehatan mental. Dalam penelitian ini diperoleh koefisien korelasi kebersyukuran dengan kesehatan mental dengan $r = 0.548$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dalam penelitian ini, menunjukkan semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan mental. Bagaimana individu mengupayakan mekanisme perasaan positif, ketika individu mampu untuk tidak merasa kekurangan maka perasaan positif dalam dirinya muncul dan akan menimbulkan perasaan berkecukupan atas apa yang sudah dimiliki. Hal ini juga sejalan dengan studi literatur (Putri, Nurrahima, & Andriany, 2021) yang mengungkapkan dengan intervensi syukur individu mampu menurunkan emosi negatif, memberikan kepuasan hidup, memperbaiki hubungan sosial, dan meningkatkan emosi positif.

Pada penelitian sebelumnya (Kardas, Cam, Eskisu, & Gelibolu, 2019) mengungkap rasa syukur menjadi salah satu komponen yang efektif untuk meningkatkan emosi positif, seperti rasa bahagia. Sejalan dengan (Amaniey, 2022) mengungkap terdapat hubungan positif yang signifikan antara syukur dengan kesehatan mental, ditunjukkan melalui keyakinan mendasar dalam hal ini spiritualitas yang mendorong individu memiliki hubungan sosial yang positif. Berbeda dengan penelitian terdahulu, penelitian ini dilengkapi dengan analisis faktor dengan cara menguji perbandingan tiap faktor hubungan antara kebersyukuran dengan kesehatan mental, sehingga dapat diketahui bagaimana kontribusi tiap faktor yang dihadapi oleh mahasiswa.

Individu yang bersyukur mampu menyadari kekurangan dan menerima kondisi hidup yang merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental (Fakhriyani, 2019). Pengalaman mahasiswa yang beragam dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi dengan berbagai masalah dan kesulitan (Utami, 2020), menjadikan konsep bersyukur sebagai hal yang mendasar dalam proses evaluasi individu.

Kebersyukuran merupakan salah satu aktifitas yang dinilai tidak memakan banyak waktu dan stigmatisasi untuk meningkatkan kesehatan mental (Cheng, Tsui, &

Lam, 2015). Pada penelitian ini ditemukan hubungan positif signifikan antara kebersyukuran dengan kesehatan mental. Bentuk lain dari kesehatan mental, individu mampu menerima kekurangan diri dan lingkungannya tanpa merasa kecewa dan mengeluh (Aziz & Zamroni, 2019) Dalam penelitian (Lestari, 2021) mengungkapkan bahwa rasa bersyukur dapat meningkatkan pemaknaan hidup positif sehingga individu mampu merasakan kepuasan hidup dengan maksimal.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan, kesehatan mental tergolong pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan mahasiswa tingkat akhir yang memiliki rasa kebersyukuran akan memotivasi dirinya agar mengupayakan kehidupan yang lebih teratur tanpa adanya tekanan terhadap berbagai *stressor* yang dimiliki oleh. Upaya individu dalam menerima dan menghadapi suatu permasalahan hidup yang berorientasi terhadap adanya Tuhan akan menimbulkan ketenangan dan perasaan positif sehingga perilaku maupun ekspresi syukur yang terlihat akan mendukung upaya peningkatan kondisi kesehatan mental yang lebih baik.

Sumbangan efektif kebersyukuran terhadap kesehatan mental sebesar $R^2 = 0,292$ atau sebesar 29,2 % sedangkan 70,8 % lainnya ditentukan oleh faktor-faktor yang belum diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian (Salsabila, 2021) mengungkapkan kesehatan mental dapat ditunjang dengan penyesuaian diri, sebab berbagai tuntutan termasuk dalam diri perlu mendapatkan keselarasan. Hal itu erat kaitannya dengan Sabar, yang menjadi faktor penting lainnya dalam mengupayakan sikap optimis dan perasaan positif, sehingga akan menunjang keberhasilan dalam menciptakan kesehatan mental (Aida, 2021).

Hasil analisis berdasarkan jenis kesibukan, jenis kelamin, dan domisili seluruhnya menunjukkan tidak terdapat perbedaan dalam hal bersyukur dan kesehatan mental. Kebersyukuran dan kesehatan mental mahasiswa tidak dipengaruhi oleh jenis kesibukan mahasiswa, jenis kelamin dan domisili. Hasil ini menyanggah (Kristanto, 2016) yang menyatakan terdapat perbedaan tingkatan kebersyukuran pada jenis kelamin. Faktor terpenting dari mahasiswa berada pada individu mahasiswa itu sendiri. Ketika individu dihadapkan pada kondisi yang berada diluar dirinya dimana individu harus menerimanya disaat bersamaan individu lain juga mengalami hal yang sama. Seseorang ketika dihadapkan situasi apapun itu sama saja dan tidak terdapat

perbedaan. Maka hal terpenting bukanlah melihat karakteristik situasional yang dialami oleh subjek, tapi melihat kebersyukuran dan kesehatan mental itu sendiri.

4. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan hubungan positif signifikan kebersyukuran dan kesehatan mental. Diketahui bahwa kesehatan mental dan kebersyukuran mahasiswa tingkat akhir tergolong pada kategori tinggi. Kebersyukuran dan kesehatan mental mahasiswa tidak dipengaruhi oleh jenis kesibukan mahasiswa, jenis kelamin, dan domisili. Dalam penelitian ini, kebersyukuran memberikan pengaruh sumbangan efektif terhadap kesehatan mental sebesar 29,2%.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut: (1) Kepada para mahasiswa maupun subjek, diharapkan dapat menerapkan sikap bersyukur dalam berbagai situasi dan kondisi dalam upaya menurunkan emosi negatif dalam menghadapi berbagai permasalahan. (2) Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengoptimalkan penelitian dengan cakupan jumlah subjek yang lebih luas dan proporsional serta dapat dilakukan dengan teknik *random sampling*. Selain itu, dapat diupayakan pengambilan data secara langsung, sebab peneliti akan dapat memastikan keseriusan responden dalam memberikan jawaban atas pernyataan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelin, L., Syenshie, W. V., & Ferlan, P. A. (2019). Tingkat Stres Berhubungan dengan Kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Vol 9 No 2*, 399-408.
- Aida, M. (2021). *Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan kesehatan mental*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Amaniey, M. D. (2022). Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental. *Acta Psychologia*, 57-65.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Volume 5 No 1*, 40-47.

- Asrun, M., Aspin, & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi yang Menyusun Skripsi. *SUBLIMAPSI*, Vol. 1, No !
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir . *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No 2*, 127-134.
- Aziz, R., & Zamroni. (2019). Analisis Faktor Konfirmatori Terhadap Alat Ukur Kesehatan Mental Berdasarkan Teori Dual Model. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI) Volume 16. Nomor 2*.
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Dunia Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* , Vol. 2(1), 33-43.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II (II)*. Pustaka Pelajar.
- Cheng, S. T., Tsui, P. K., & Lam, J. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 177-186.
- Databoks. (2023, Oktober). Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang Paling Dikhawatirkan Warga Dunia 2023. *Proporsi Persepsi Responden Atas Masalah Kesehatan yang Dikhawatirkan (Juli-Agustus 2023)*.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan, Madura: Duta Media.
- Fatmala, D., & Sari, C. A. (2022). Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 UIN Tulungagung Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, Volume 2, No. 1.
- Ghalesefidi, M. J., Maghsoudi, J., & Pouragha, B. (2019). Effectiveness of gratitude on psychological well-being and quality of life among hospitalized substance abuse patient. *Electronic Journal of General Medicine*, 16 (2).
- Ghebreyesus, D. A. (2019). WHO. *The WHO Special Initiative for Mental Health (2019-2023): Universal Health Coverage for Mental Health*.
- Hardianti, R., Erika, & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, Vol.11.
- ILMPI. (2020). *Layanan Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus: Urgensi dan Solusi*. Diakses dari <http://ilmpi.org/artikel-kajian/artikel/layanan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus-urgensi-dan-solusi/>.

- Kardas, F., & Yalcin, I. (2021). *Participatory Educational Research (PER)*, 141-159.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 81-100.
- Kementerian Kesehatan. (2022, Juli Kamis). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja.
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi*, Vol 17, No.1, 31-46.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahnar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 2. No. 2, 473-496.
- McCullogh, E. M., Emmons, A. R., & Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112-127.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 286-291.
- Muklis, H., & Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, Vol 1, No. 3, 203-215.
- Oktaviani, R. N., & Uyun, Q. (2023). Efektivitas Kebersyukuran dalam Meningkatkan Kesehatan Mental: Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 302-309.
- Pamungkas, I. C. (2021). Hubungan Rasa Syukur dengan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Muslim Terdampak Covid 19.
- Parombean, A. C., Abidin, F. A., Qodariyah, L., & Novita, S. (2023). Adaptation of the Mental Health Inventory (MHI-38) for Adolescents - Indonesian Version. *Psychology Research and Behavior Management*, 2655-2665.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan Rasa Syukur dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 7. Nomor 1.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2020). Kesehatan Mental Warga Binaan Pemasyarakatan Berdasarkan Tingkat Kualitas Hidup. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16-20.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol 14, No 1.

- Rochimah, F. A. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Psikologi.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemi. *Jurnal Abdimas Volume 7 Nomor 2*, 109-113.
- Salsabila, N. A. (2021). Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- Sari, A. W. (2022). *Pengaruh Syukur Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran*. tanwir.id.
- Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional pada Mahasiswa. *Journal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 10-17.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3 (1). 1-21.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychological*, 51(5): 730-42.
- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2017). Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa Baru di Sebuah Universitas di Jakarta. *Artikel Penelitian*, Vol. 5, No 1.
- Watkins, P. C., McLaughlin, T., & Parker, J. (2019). Gratitude and Subjective Well-Being: Cultivating Gratitude for a Harvest of Happiness. *IGI Global Advanced in Psychological, Mental Health, and Behavioral Studies*.
- Watkins, P. C., McLaughlin, T., & Parker, J. (2021). Gratitude and Subjective Well-Being: Cultivating Gratitude for a Harvest of Happiness. *Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy*, 23.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude And Happiness: Development of A Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), 431-452.
- WHO. (2022). *WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care*.
- Wu, H. T., Tseng, F. S., Wu, P. L., & Chen, C. M. (2016). The Relationship between Parent–Child Interactions and Prosocial Behavior among Fifth- and Sixth-grade Students: Gratitude as a Mediating Variable. *Universal Journal of Educational Research*, 2373-2385.

- Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, Vol 5, No. 1.
- Yunita. (2018). Pelatihan Bersyukur Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, (pp. 100-110). Universitas Ahmad Dahlan.
- Yusuf, J. E., Saitgalina, M., & Chapman, D. W. (2022). Work-life Balance in Well-being of graduate students. *In Work-Life Balance in Higher Education*, 63-68.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.