

The Relationship Between Gratitude and Happiness in Year 12 High School Students

Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Siswa Kelas 12 Sekolah Menengah Atas

Agnes Sriaissah
Effy Wardati Maryam

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

A student is every person who is officially registered to take lessons in the world of education, students should in carrying out their duties want happiness. Happiness is the life goal of each individual in this case is a student to determine his future. But in reality many students often get unhappiness problems, such as anxiety, fear, negative emotions, relationships with other people. Student happiness in school can be obtained from various factors. Factors that affect a person's level of happiness include gratitude, marital status, age, health, occupation, religion, gender, education level, welfare, and others. Grateful students tend to have positive emotions, pride, hope, enthusiasm, forgiveness, and feelings of joy. Based on this phenomenon, the researcher considers it necessary to conduct research with the aim of knowing the relationship between Gratitude and Happiness for Class XII Students of Hang Tuah 5 High School Sidoarjo. This study uses correlational quantitative methods, with a total sample of 207 students who were taken using the simple saturated technique. The data collection technique in this study uses two psychology models with a Likert scale, namely gratitude and happiness. Data analysis was carried out using the help of SPSS 20 Version for Windows. The results of the analysis of this study found that the correlation coefficient was 0.831 with a significance of $0.000 < 0.05$, which means that there is a positive relationship between gratitude and happiness. So the higher the gratitude, the higher the happiness. The results of the determination test in this study showed 0.685 (adjusted R Square) proving that in this study the gratitude variable gave an effective contribution of 68.5% to student happiness.

Pendahuluan

Masa remaja sering dianggap sebagai periode penting selama rentan kehidupan seseorang, namun hal tersebut berbeda - beda pada setiap individu. Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya pada situasi yang menuntut dirinya harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungan sekitarnya, sehingga dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dengan lingkungan sekitar [1].

Masa remaja adalah waktu dimana kesadaran sosial dan tekanan sosial semakin tinggi, sehingga masa remaja dianggap sebagai masa dimana banyak perubahan secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah - masalah [2]. Selain itu masa remaja merupakan masa sturm and drag, dimana masa ini penuh dengan emosi, dan adakalanya emosi tersebut bisa meledak - ledak bergantung pada kondisi remaja itu sendiri terkadang juga muncul karena adanya pertentangan dengan nilai - nilai [3].

Remaja yang bersekolah di bangku SMA, diharapkan mampu untuk meningkatkan kualitas, kompetensi dan menguasai materi pelajaran yang diberikan oleh guru, baik secara teori maupun praktek sehingga remaja tersebut dapat memperoleh prestasi akademik yang optimal. Selain harus menguasai materi pembelajaran remaja juga dituntut harus mampu mengamati dan mematuhi peraturan sekolah [4].

Saat menuntut ilmu disekolah, siswa mempunyai pengalaman -pengalaman yang berbeda. Setiap siswa memiliki pengalaman yang menyenangkan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Jika siswa tersebut merasa senang maka individu merasa bahagia dan senang. Namun jika merasa tidak menyenangkan maka kurang bersemangat siswa untuk bersekolah. Hal itu muncul karena siswa melakukan interaksi dengan lingkungannya dalam hidup sehari-hari. Seligman [5] berpendapat bahwa emosi selalu ditimbulkan oleh kognisi. Emosi menggambarkan reaksi alamiah yang timbul dari diri manusia sebagai dampak terjadinya perubahan pada diri dan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa emosi sangat mewarnai dan memberikan pengaruh bagi kehidupan.

Emosi sangat berpengaruh pada masa remaja serta memberikan warna pada setiap kehidupan remaja. Ada dua macam emosi yang dapat diketahui dari pengaruh yang dihasilkannya. Emosi tersebut berupa emosi positif dan negatif. Kedua emosi ini ada pada setiap remaja. Emosi negatif bisa digambarkan oleh perasaan takut, sedih, marah, ketidaksukaan dan perasaan negatif lainnya, sedangkan emosi positif merupakan kebalikannya [6].

Salah satu bentuk emosi positif adalah kebahagiaan. Kebahagiaan akan memberikan efek yang positif pada manusia. Kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan serta ketentraman hidup yang muncul secara lahir dan batin yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi diri [7]. Seorang yang mengalami ketentraman pada hidupnya maka individu tersebut akan merasa berharga, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain [7].

Setiap individu pasti memiliki tujuan yang sama dalam hidupnya salah satu tujuan tersebut adalah tercapainya kebahagiaan. Richards mengemukakan bahwa tujuan hidup tertinggi dari individu salah satunya yaitu menjadi kaya dan bahagia [7]. Tidak terkecuali para remaja yang mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya. Hal tersebut di karenakan kebahagiaan memberikan dampak yang positif bagi kehidupan remaja. Akan banyak lagi remaja yang berusaha untuk merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Selain merasakan hal yang baik pada aspek fisik, sosial, emosional dan psikologis.

Permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan akademik juga terjadi pada peserta didik usia remaja awal. Seperti hasil penelitian [8] pada peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Medan menunjukkan bahwa dari 116 orang peserta didik, sebanyak 30.17% mengalami gejala stres akademik yang tinggi. Kemudian penelitian mengenai stres akademik juga dilakukan oleh [9] terhadap 37 orang peserta didik di SMP Negeri 5 Bandung, hasilnya menunjukkan: 0% peserta didik dengan tingkat stres akademik rendah; 13,51% peserta didik mengalami gejala stres akademik dengan tingkat sedang; 78,38% peserta didik mengalami tingkat stres akademik yang tinggi; dan 8,11% peserta didik mengalami tingkat stres akademik yang sangat tinggi. Data-data empirik di atas menunjukkan bahwa stres akademik cenderung menunjukkan reaksi - reaksi yang negatif, baik pada aspek perilaku, kognitif, maupun emosi siswa merasakan ketidakbahagiaan [10].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh [11] pada 204 orang peserta didik yang terdiri dari siswa SMP dan SMA yang bersuku Minang. Hasil penelitiannya penelitian ini juga mengungkap hal-hal yang membuat remaja tidak bahagia. Secara sekilas telah diulas bahwa sumber utama ketidakbahagiaan remaja terletak pada keluarga, yaitu saat relasi dengan keluarga tidak berjalan seperti yang mereka inginkan. Kemudian prestasi, yaitu saat remaja tidak memperoleh prestasi seperti yang mereka harapkan. Sumber lainnya adalah teman, yaitu saat relasinya bersama teman mengalami masalah. Perlakuan buruk dari orang lain dan guru juga merupakan sumber relasi sosial yang berpotensi membuat remaja tidak bahagia. Bencana alam dan uang, meskipun bukan faktor relasi sosial namun merupakan faktor eksternal yang dapat menyebabkan ketidakbahagiaan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan siswa kelas XII SMA Hang Tuah 5 Sidoarjo disimpulkan adanya masalah ketidakbahagiaan, seperti cemas, ketakutan, emosi negatif, hubungan dengan orang lain. Masalah tersebut merupakan indikasi masalah pada kebahagiaan. Seseorang individu dikatakan bahagia jika individu merasakan kepuasan dalam hidupnya serta

jarang merasakan emosi marah, sedih dan cemas. Sebaliknya, seseorang individu tidak puas dengan hidupnya, jarang merasakan dan lebih sering emosi, marah dan cemas [12].

Kebahagiaan remaja di sekolah dapat diperoleh dari berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang diantaranya yaitu kebersyukuran, status pernikahan, usia, kesehatan, pekerjaan, agama, gender, tingkat pendidikan, kesejahteraan, dan lain sebagainya [5]. Sedangkan menurut Diener [10] yaitu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu seperti kesehatan, kepribadian, nilai hidup, kebersyukuran, harga diri, dan kepercayaan.

Syukur menjadi salah satu faktor internal pemicu kebahagiaan. Bersyukur merupakan ungkapan rasa terimakasih atas karunia yang telah diberikan [5]. Rasa syukur muncul dari pengalaman kekurangan secara materi, individu cenderung akan mensyukuri hal-hal kecil yang dia dapatkan.

Orang yang memiliki banyak harta selama hidupnya, tidak sebahagia orang-orang yang pernah hidup dengan keterbatasan materi. Bergelimangnya harta dapat mengurangi rasa syukur seseorang terhadap hal-hal kecil yang justru menjadi pemicu kebahagiaan. Terkait rasa syukur dan kebahagiaan pernah dilakukan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan kebahagiaan, dimana individu yang bersyukur lebih bahagia dibanding individu yang memiliki rasa bersyukur yang rendah [13].

Remaja yang bersyukur cenderung lebih optimis, memiliki kepuasan dalam menjalani hidup, dan memiliki afek negatif yang rendah. Orang-orang yang bersyukur lebih memiliki afek positif seperti penuh perhatian, energik, antusias, bersemangat, menarik, menyenangkan, dan kuat [7]. Selain itu, seseorang yang bersyukur cenderung tidak merasa kekurangan dalam hidupnya.

Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh Froh, Yurkewicz, dan Khasdan [14] membuktikan bahwa individu yang bersyukur cenderung merasa bahagia serta optimis, memiliki kepuasan hidup, memiliki perilaku prososial dan dukungan sosial. Remaja yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif, kebanggaan, harapan, semangat, pemaafan, dan perasaan gembira [14].

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada siswa di SMA Hang Tuah 5 Sidoarjo.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas (X) kebersyukuran dan variabel terikat (Y) kebahagiaan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII yang bersekolah di SMA Hang Tua 5 Sidoarjo yang berjumlah 207 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah 207 subyek.

Teknik sampling yang digunakan adalah nonprobability sampling dengan teknik yang diambil yaitu sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 207 siswa. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh peneliti yaitu skala kebersyukuran dan kebahagiaan dengan menggunakan penyusunan skala psikologi yaitu skala Likert karena cukup mampu untuk mengukur pendapat, sikap, persepsi seseorang terhadap fenomena sosial [15].

Skala kebersyukuran pada penelitian ini terdiri dari 24 aitem. Nilai validitas yang diperoleh bergerak dari 0,300 ke angka 0,651 sedangkan nilai koefisien reliabilitas untuk variabel kebersyukuran 0,891. Skala kebahagiaan terdiri dari 32 aitem. Nilai validitas yang diperoleh bergerak dari 0,321 ke angka 0,715 sedangkan nilai koefisien reliabilitas 0,936.

Analisis data pada penelitian ini disesuaikan berdasarkan tujuan penelitian yakni untuk menguji

adanya hubungan antara variabel bebas (X) kebersyukuran dengan variabel terikat (Y) kebahagiaan pada siswa kelas XII SMA Hang Tuah 5 Sidoarjo dengan menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* dengan bantuan SPSS 18. *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Uji asumsi merupakan syarat yang harus dilakukan sebelum melakukan penilaian terhadap nilai korelasi antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Adapun beberapa uji asumsi yang dilakukan, antara lain :

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
N	
Normal Parametersa	Mean
	Std. Deviation
Most Extreme Differences	Absolute
	Positive
	Negative
Kolmogorov-Smirnov Z	
Asymp. Sig. (2-tailed)	
a. Test distribution is Normal.	

Table 1. Uji Normalitas

Berdasarkan table 1. hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,958 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data normal. Data berdistribusi normal apabila nilai probabilitas dikatakan normal apabila signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan tidak berdistribusi normal apabila nilai probabilitas kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) [16].

ANOVA Table							
			Sum of	df	Mean Square	F	Sig.

			Squares				
kebahagiaan * kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	5.825.537	20	291.277	5.246	.000
		Linearity	5.101.391	1	5.101.391	91.878	.000
		Deviation from Linearity	724.147	19	38.113	.686	.801
	Within Groups		1.554.667	28	55.524		
	Total		7.380.204	48			

Table 2. Uji Linearitas

Sedangkan berdasarkan pada tabel 2. hasil uji linearitas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,801 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut memiliki linearitas yang signifikan. Kriteria dalam menguji linearitas apabila nilai linearity memiliki nilai signifikan kurang dari $p < 0,05$ dikatakan tidak linier, sedangkan jika nilai signifikan lebih dari $p > 0,05$ dikatakan linier [16].

Correlations			
		kebersyukuran	kebahagiaan
Kebersyukuran	Pearson Correlation	1	.831**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	207	49
Kebahagiaan	Pearson Correlation	.831**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	49	49
**. Correlation Is Significant At The 0.01 Level (2-Tailed).			

Table 3. Hasil Uji Hipotesis

Hasil koefisien korelasi = 0,831** dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan. Sehingga terbukti bahwa kebersyukuran mempunyai hubungan dengan kebahagiaan secara signifikan terhadap kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki siswa maka semakin tinggi kebahagiaan pula pada siswa tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula kebahagiaan pada siswa tersebut.

Model Summary b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.831a	.691	.685	6.96315
a. Predictors: (Constant), kebersyukuran				
b. Dependent Variable: kebahagiaan				

Table 4. Sumbangan Efektif

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.4 menunjukkan 0,685 (adjusted R Square) yang menunjukkan bahwa dalam penelitian ini variabel kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 68,5% terhadap variabel kebahagiaan.

No.	Kategorisasi	Jumlah subjek pada masing-masing kategori	
		Kebersyukuran	Kebahagiaan

		∑ Subjek	%	∑ Subjek	%
1.	Rendah	35	17%	54	26%
2.	Sedang	133	64%	102	49%
3.	Tinggi	39	19%	51	25%
	Total	207	100%	207	100%

Table 5. Hasil Kategori Skor Subjek

Hasil kategori skor subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skala kebahagiaan berada pada kategori sedang. Berdasarkan pada tabel 4.7 dapat diketahui dari 207 siswa, 35 siswa memiliki tingkat kebersyukuran yang rendah dengan presentase 17%, 133 siswa memiliki kebersyukuran yang sedang dengan presentase 64% dan 39 siswa memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi dengan presentase 19%. Sedangkan pada variabel kebahagiaan diketahui dari 207 siswa, 54 siswa memiliki tingkat kebahagiaan rendah dengan presentase 26%, 102 siswa memiliki tingkat kebahagiaan sedang dengan presentase 49% dan 51 siswa memiliki tingkat kebahagiaan tinggi dengan presentase 25%.

Berdasarkan hasil analisa di atas diperoleh hasil koefisien korelasi = 0,831** dengan signifikansi 0,000 < 0,05 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan. Terbukti bahwa kebersyukuran mempunyai hubungan secara signifikan terhadap kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada siswa tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula kebahagiaan pada siswa tersebut.

Hasil dari penelitian yang dilakukan Sativa dan Helmi [17] dengan judul Syukur dan Harga Diri dengan Kebahagiaan Remaja, menunjukkan bahwa syukur dan harga diri secara bersama dapat menimbulkan mood positif, emosi positif dan juga kognitif yang positif. Remaja terbantu dengan kondisi ini untuk menghadapi berbagai kondisi dan situasi dalam hidupnya, ketidakbahagiaan dan masalah yang rentan dialami individu pada fase remaja. Selain itu syukur dan harga diri membuat remaja memiliki kebahagiaan yang tinggi dan memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya.

Menurut Puspitasari & Nasfinoor [18] bersyukur dapat membuat individu lebih merasa bahagia sehingga tidak merasa dirinya mengalami kesulitan walaupun sedang dalam kondisi yang saat itu dialami tidak sesuai dengan harapannya. Sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat antara kebersyukuran dengan kebahagiaan [19]. Hakikatnya syukur dapat digambarkan kedalam bentuk perasaan yang bersifat positif yakni ketika perasaan senang, momen yang membahagiakan, bahagia sebagai bentuk respon atas yang telah didapat, dan menerima kesulitan yang dialami dalam kehidupan dan keterbatasan yang dimiliki [20]

Berdasarkan penelitian Eriyanda dan Khairina [6] yang berjudul Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh, mengungkap bahwa perasaan positif berupa kebersyukuran mempunyai pengaruh yang tinggi terhadap kebahagiaan individu. Terdapat hubungan kebersyukuran dengan kebahagiaan, semakin tinggi kebersyukuran individu maka semakin tinggi juga kebahagiaannya. Individu yang bersyukur cenderung dapat memengaruhi kebahagiaannya, karena pada hakikatnya kebersyukuran dapat dimanifestasikan kedalam bentuk perasaan yang positif.

Sesuai dengan teori Seligman, Peterson dan Lyubomirsky sebagaimana dikutip oleh Arif [5] menyebutkan bahwa ada tiga faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan Tiga faktor tersebut diantaranya adalah faktor bawaan, situasi lingkungan dan faktor situasional yang mana didalam faktor situasional terdapat kebersyukuran sebagai hal yang mempengaruhi Kebahagiaan pada individu.

Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan siswa

kelas XII di SMA Hang Tuah 5 Sidoarjo, tidak melibatkan siswa dari sekolah lain. Hasil penelitian akan berbeda jika subjek dalam penelitian ini berbeda, Karena konteks siswa yang bersekolah di SMA Hang Tuah 5 Sidoarjo berbeda dengan konteks siswa yang bersekolah di SMA lain. Keterbatasan lain dari penelitian ini adalah tidak melakukan uji coba skala penelitian.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil koefisien korelasi = 0.831** dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan ada korelasi positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan, semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan, dan sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah pula kebahagiaan pada siswa di SMA Hang Tuah 5 Sidoarjo. Berdasarkan hasil uji determinasi pada penelitian ini menunjukkan 0,685 (adjusted R Square) membuktikan bahwa dalam penelitian ini variabel kebersyukuran memberikan sumbangan yang efektif sebesar 68,5% terhadap kebahagiaan pada siswa.

References

1. Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan (FITK).
2. Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
3. A'yun, R. A. (2018). Perbedaan Tingkat Stres Siswa Yang Mengikuti Bimbingan Belajar Dengan Yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar. Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Alwi, H. (2013). Kamus besar bahasa indonesia. Balai Pustaka.
5. Arif, I. S. (2016). Psikologi Positif : Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan. PT Gramedia Pustaka Utama.
6. Eriyanda, & Khairani. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada wanita yang bercerai di aceh. *Psikodimensia*, 16(2), 1-13.
7. Puspitorini, y. w. (2012). Tingkah laku prososial dan kebahagiaan (Vol. 3). Psikologi Unika Soegijapranata.
8. Rahmawati. (2014). Geng Motor di Indonesia. Retrieved from Sindonews: <http://gengmotordiinfonesia/sindonews.com>
9. Wahyuningsih, W. (2011). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Strategi Pengelolaannya Antara Siswa SMP Program Akselerasi Dengan Kelas Reguler. Bandung.
10. Ulfasari. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dan psychological well being pada ibu yang memiliki anak berekbutuhan khusus. *UII Psikologi & Ilmu Sosial Budaya*.
11. Hartati. (2017). Pembelian implusif pada remaja akhir ditinjau dari kontrol diri. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 3, 123-130.
12. Oetami, P. &. (2011). Orientasi kebahagiaan siswa SMA. *Indonesian Psychological*, 2, 8.
13. Safitri, N. (2014). Pengaruh rasa syukur dan dukungan sosial terhadap stres pada lanjut usia. skripsi.
14. Froh JJ, d. (2009). Rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada masa remaja awal: memeriksa perbedaan gender. doi:10.1016/j.adolescence.2008.06.006
15. Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.
16. Siregar. (2013). Metode penelitian kuantitatif. PT. Fajar Interpratama Mandiri.
17. Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Wacana Psikologi*, 5.
18. Puspitasari, & Nasfiannor. (2005). Komitmen Beragam dan Subjective Well-being. *Journal Phronesis*, 7, 73-93.
19. Putri. (2012). Gratitude and Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 5, 35-41.
20. Sulistyarini. (2010). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan proactive coping pada survivor bencana