



## ***Gratitude dan Psychological Well Being pada Penyintas Covid-19***

Indah Roziah Cholilah\*, Anugrah Sulistiyowati

*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Politik, Universitas Abdurrab Pekanbaru, Indonesia.*

### **ARTICLE INFO**

#### **Article history :**

Received : 2/9/2022  
Revised : 24/11/2022  
Published : 21/12/2022



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 2  
No. : 2  
Halaman : 115-122  
Terbitan : **Desember 2022**

### **ABSTRAK**

Sebagai penyintas covid-19 ketakutan akan stigma masyarakat dan merasa terkucilkan dari lingkungan sosialnya tentu pernah dirasakan. Kondisi tersebut berdampak pada ketidakbahagiaan dan kesejahteraan psikologis penyintas covid-19. Akan tetapi sebagian orang yang pernah terpapar covid-19 dan sembuh memaknainya sebagai proses kehidupannya. Selain itu, adanya harapan untuk keluar dari kesulitannya dan memandang secara positif dengan bersyukur, karena rasa syukur memberikan manfaat bagi individu dalam menghadapi masalahnya yang akan berdampak terhadap kesejahteraan psikologisnya. Tujuan penelitian adalah untuk melihat hubungan antara gratitude dan psychological well being pada penyintas covid-19. Rancangan penelitian menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik analisis regresi linier sederhana. Penelitian dilakukan kepada 54 penyintas covid-19, diperoleh dengan metode incidental sampling. Pengukuran menggunakan skala psychological well being yang diadaptasi dari Carol D. Ryff dan Skala Kebersyukuran yang diadaptasi dari Ratih Arum Listiyandini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,355 dengan signifikansi 0,008. Dapat disimpulkan bahwa gratitude dan psychological well being memiliki hubungan yang positif dan signifikan antara variable gratitude dan psychological well being pada penyintas covid-19.

**Kata Kunci :** *Gratitude, Psychological Well Being, Penyintas Covid-19.*

### **ABSTRACT**

As a COVID-19 survivors, the fear of being stigmatized by society and feeling isolated from their social environment has certainly been felt. This condition has an impact on the unhappiness and psychological well-being of COVID-19 survivors. However, some people who have been exposed to COVID-19 and recovered define it as a life process. Moreover, there is hope to get out of problem and look at it positively with gratitude, because gratitude provides benefits for individuals in dealing with their problems which will have an impact on their psychological well-being. The purpose of this research was to see the relationship between gratitude and psychological well being on covid-19 survivors. The research was design by using quantitative methods, with simple linear regression analysis techniques. The research was conducted on 54 covid-19 survivors, obtained by the incidental sampling method. The measurement was using a psychological well being scale adapted from Carol D. Ryff and a Gratitude Scale adapted from Ratih Arum Listiyandini. The results showed that the correlation coefficient was 0.355 and 0.008 significance. It can be concluded that gratitude and psychological well being have a positive and significant relationship between the variables of gratitude and psychological well being on covid-19 survivors.

**Keywords :** *Gratitude, Psychological Well Being, Covid-19 Survivors.*

## A. Pendahuluan

Kondisi pandemi yang melanda dunia, masih belum berakhir. Ini dibuktikan dengan banyaknya informasi yang melaporkan adanya penambahan kasus pada masyarakat yang terinfeksi virus korona dengan varian baru. Penyebarannya sangatlah cepat sehingga dampak yang dirasakan sangat luar biasa. Mulai dari sektor kesehatan, pendidikan, sosial, ekonomi, agama, sampai pada sektor budaya. Terhitung data secara akumulatif, sekitar 3.950.304 kasus Positif Covid-19 di Indonesia terjadi hingga saat ini. Penambahan kasus yang terus-menerus meningkat, mendorong pemerintah akhirnya turun tangan membuat sebuah kebijakan semata-mata demi menekan jumlah penyebaran covid-19. Aktivitas yang melibatkan banyak orang pun akhirnya dibatasi melalui kebijakan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Kebijakan ini resmi diberlakukan semenjak 3 Juli 2021 hingga sekarang. Kegiatan yang berkaitan dengan proses pembelajaran di sekolah dan di tingkat perguruan tinggi, yang awalnya akan di gelar kembali proses tatap muka, akhirnya di undur hingga waktu yang tidak ditentukan. Selain itu, pusat-pusat perbelanjaan seperti mall juga ditutup dan aktivitas beribadah di rumah-rumah ibadah juga dibatasi. Kebijakan yang diterapkan memang memberikan dampak yang positif. Dilansir dari berita online kompas.com, PPKM yang diterapkan hingga pada level 5, telah berhasil menurunkan tingkat penyebaran covid terutama di daerah Jawa Barat. Penurunan jumlah kasus covid-19 juga terjadi di daerah Jawa Tengah, dan diikuti daerah-daerah lainnya di Indonesia. Virus korona varian delta yang teridentifikasi masuk ke Indonesia pada bulan Januari lalu, membuat sistem kesehatan di Indonesia cukup kuwalahan. Kondisi ini disebabkan karena penyebarannya yang begitu cepat. Masyarakat yang meninggal karena virus ini pun juga tidak sedikit. Sehingga situasi yang cukup mencekam ini membuat masyarakat menjadi gelisah, khawatir, dan merasa takut terinfeksi. Pada orang-orang yang terpapar, mereka merasa cukup khawatir, jika virus ini sudah menyebar di bagian tubuh yang vital. Terutama bagi yang memiliki riwayat sakit penyerta, seperti jantung, asma, diabetes, dan penyakit berat lainnya. Sehingga mereka berjuang melakukan berbagai langkah-langkah kuratif hingga rehabilitasi untuk sembuh dari sakit yang disebabkan karena covid-19. Dari hasil wawancara dengan salah satu subjek penyintas covid-19, ia mengatakan bahwa selama proses perawatan di rumah sakit, ia merasakan gelisah di malam hari sehingga membuatnya sulit tidur. Terkadang juga muncul rasa takut, jika penyebaran virus sampai memenuhi paru-parunya. Karena dari berita yang subjek dengar, penyebaran virus pada paru-paru membuat pasien menjadi sulit untuk bernafas. Kondisi tersebut membuat subjek akhirnya merasa kurang tenang. Lebih lanjut, stigma masyarakat pada orang-orang yang terpapar virus korona juga memberikan dampak pada kondisi psikologis mereka. Sehingga dampak dari adanya stigma ini, mendorong seseorang untuk menyembunyikan sakitnya. Ini dilakukan untuk menghindari diskriminasi dari masyarakat.

Ketakutan terhadap adanya stigma masyarakat juga pernah dialami oleh subjek lainnya. Sebagai penyintas covid, ia pernah merasa takut dikucilkan dari lingkungannya. Setelah tahu bahwa dirinya terkonfirmasi positif covid-19, secara sembunyi-sembunyi tanpa sepengetahuan orang lain ia datang sendiri ke puskesmas dan meminta untuk dilakukan isolasi di salah satu tempat perawatan orang-orang tanpa gejala di Kabupaten Jember. Sebagai penyintas covid, kepedualian terhadap protokol kesehatan menjadi prioritas penting dalam hidupnya. Dari hasil wawancara dengan salah satu penyintas, diperoleh keterangan bahwa setelah ia sembuh dari covid, ia mulai menata kembali pola hidup yang sehat. Senantiasa mengedukasi keluarga dan masyarakat untuk tetap patuh pada proses.

Para penyintas covid, tentu awalnya merasakan ketidakbahagiaan dan ketidak sejahteraan. Mereka terkejut setelah tahu bahwa dirinya terinfeksi virus korona. Sebagian orang mungkin belum bisa menerima kondisi mereka. Penyembuhan dari sakit ke sehat, sebagai proses yang harus dialami oleh individu untuk memaknai kehidupannya melalui sesuatu yang terjadi, yakni penyakit [1].

Manusia akan selalu dihadapkan oleh masalah hidup. Masalah yang dihadapi terkadang membuat manusia merasa sedih, tertekan, cemas, bahkan sampai depresi. Namun demikian, [2], melihat bahwa ketidakberdayaan manusia dalam menghadapi masalah hidupnya, selalu mempunyai harapan untuk keluar dari masalahnya dan memandang secara lebih positif, melalui bersyukur. Karena perasaan syukur memberikan manfaat bagi individu yang mengalami masalah psikologis. Konsep syukur dalam pendekatan Psikologi Positif saat ini mulai banyak dikaji oleh para peneliti. Berdasarkan [3], syukur (*gratitude*) berasal dari bahasa Latin, yaitu *gratus* atau *gratitude* yang artinya berterima kasih (*thankfulness*) atau pujian

(*pleasing*). Dalam terminologi Bahasa Arab, kata syukur memiliki dua makna dasar tentang rasa berterimakasih. Meliputi; 1) pujian karena kebaikan yang diperoleh, ditunjukkan dengan perasaan ridha dan puas meski hanya sedikit. 2) perasaan telah terpenuhinya seluruh kebutuhan dengan disertai ketabahan. Konsep syukur dalam Islam dijelaskan sebagai sikap pengakuan atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah SWT kepadanya dengan disertai sikap tunduk dan mempergunakan nikmatNya sesuai dengan kehendak Allah SWT (Muhammad Syafi’I, 2009). M. Quraish Shihab (1996) menjelaskan bahwa Allah telah menyebut sebanyak 64 kali kalimat syukur dalam Al-Qur’an. Sebagaimana tertera dalam Surat Ibrahim ayat 7, yang artinya “*sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (kenikmatan)*”. Dalam surat Ali-Imran ayat 147 juga dijelaskan tentang konsep syukur, yang artinya “*dan Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur*”.

Dalam kitab Ihya’ Ulumuddin menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga hal, yaitu ilmu, keadaan dan amal perbuatan. Pertama, *ilmu* adalah mengenai pengetahuan tentang Sang Pemberi, sumber kenikmatan dan sifat-sifat yang menyertai-Nya. Kedua, *keadaan* merupakan adanya suatu rasa kegembiraan terhadap yang memberi nikmat dan disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu’. Ketiga *amal perbuatan* yaitu melaksanakan segala sesuatu yang dimaksud oleh Sang Pemberi yang melibatkan hati, lisan dan anggota badan (Al-Ghazali, 1994). [4] menyatakan bahwa syukur (*Gratitude*) adalah sikap batin (*State of mind, state of heart*). Mempunyai efek sangat membebaskan; dan merupakan emosi positif yang kuat. Berbagi penelitian ilmiah membuktikan bahwa efek bersyukur sangat baik bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik. Bersyukur juga memberikan efek yang menentramkan batin dan menangkal kekecewaan serta kepahitan.

Syukur menurut [5] menyampaikan bahwa manifestasi dari emosi positif. Gratitude adalah perasaan menyenangkan yang khas- yang berwujud pada rasa syukur atau rasa terima kasih. Hal tersebut muncul ketika seseorang menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau bantuan altruistik dari pihak lain. *Gratitude* selalu meliputi adanya pihak lain yang memberikan sesuatu yang bernilai. Pihak lain yang dimaksud bisa berupa orang lain, Tuhan, atau alam semesta. [6] menunjukkan hasil dari penelitiannya bahwa kebersyukuran dapat menurunkan emosi negatif pada diri individu. Selain itu, dalam penelitian [7] disebutkan bahwa orang yang bersyukur, akan mudah mencapai kebahagiaan, ketentraman dan mampu keluar dari permasalahan hidup yang menekan (*stress full*). [5] dalam [2] juga menunjukkan hasil studi yang menjelaskan bahwa kebersyukuran mampu mencegah seseorang dari perasaan depresi dan gangguan patologis. *Gratitude* disebut sebagai *trait* (sifat), maka individu biasanya memiliki kecenderungan untuk tetap stabil dalam merespon kondisi yang menimbulkan emosional negatif [4]. Mereka memiliki kontrol yang kuat terhadap lingkungannya, memiliki *personal growth* yang baik, menetapkan tujuan hidup, dan penerimaan diri yang positif. Bersyukur juga dapat menjadi *coping* yang positif dalam menghadapi kesulitan, mencari dukungan sosial dan menginterpretasi pengalaman dari sudut yang berbeda [5].

Adapun manfaat yang bisa dirasakan saat seseorang bersyukur, adalah mereka menjadi lebih sehat secara mental, fisik dan relasi sosial. Menurut [5] *gratitude* yang dilakukan secara teratur terbukti secara ilmiah memberikan manfaat pada fisik, yakni memiliki kekebalan tubuh yang lebih kuat, lebih bisa menahan rasa sakit, tekanan darah lebih rendah dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Manfaat psikologis, yakni memiliki tingkat emosi positif yang lebih kuat, siaga dan selalu bersemangat, diliputi perasaan bahagia dan optimisme. Sedangkan manfaat sosial, individu lebih peka dan empati, mudah menolong dan murah hati, mudah memaafkan dan lebih ramah dalam menjalin relasi, dan tidak mudah merasa kesepian dan terisolasi.

Dimensi Syukur menurut [8] terdapat 3 bentuk dimensi, yaitu (1) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (2) keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan (3) kecenderungan untuk bertindak berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan. Seseorang yang bersyukur pasti juga merasakan apresiasi di dalam hatinya. Sedangkan menurut Watkins dalam Listiyandini (2015) juga menyebutkan empat karakteristik orang yang bersyukur, yakni; (1) tidak merasa kekurangan dan hidupnya, (2) mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan dirinya (*well-being*), (3) memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), seperti udara untuk bernafas, air untuk keperluan sehari-hari, kesempatan waktu untuk beristirahat, berkumpul dengan keluarga, dan lain-lain., (4) menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

Dari dimensi yang dikemukakan oleh [8], maka dapat disimpulkan bahwa dimensi kebersyukuran dalam 3 komponen. Ketiga komponen ini nanti akan dijadikan indikator dalam penyusunan alat ukur kebersyukuran, yaitu [9]: (1) Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain atau pada Tuhan dan kehidupan. Komponen ini berasal dari dimensi milik [8] menyatakan perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau yang lainnya. Sedangkan dari [10], komponen ini menjelaskan dimensi kedua dan ketiga miliknya, yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan diri (*well-being*), dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sifatnya sederhana (*simple pleasure*); (2) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Komponen ini berasal dari karakteristik orang yang bersyukur dari [11], yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidup seseorang (*sense of abundance*). seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalaninya; (3) Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Jika dari [8], komponen ini adalah dimensi kedua dan ketiga, yakni baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan pada apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya. Jika melihat dari dimensi kebersyukuran dari [10], yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur.

Kebersyukuran berperan penting dalam memunculkan *psychological well-being*. Karena orang tidak mudah begitu saja memunculkan *psychological well-being* saat menghadapi situasi-situasi yang sulit dalam hidupnya. Mereka yang ditimpa musibah, tidak tiba-tiba merasa ikhlas dengan masalah hidup yang sedang dihadapi. Diawal, mereka cenderung mengalami kesedihan, ketidakberdayaan, hingga perasaan frustrasi. Namun setiap emosi yang muncul selalu mengandung informasi penting bagi individu yang mengalaminya. Individu yang mampu memaknai setiap keadaan dengan makna yang positif tentu juga akan mudah menampilkan sikap yang positif, seperti perasaan bersyukur, penuh harapan, dan sejahtera secara psikologis (*psychological well-being*).

*Psychological well-being* dan kebersyukuran (*gratitude*) memiliki kesamaan sebagai bentuk sikap positif yang ditampilkan individu dalam memaknai dan merespon sebuah peristiwa. *Psychological well-being* adalah kondisi dimana individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dan memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu bersikap otonom dalam mengarahkan dirinya dan mengatur lingkungannya, mengembangkan potensi dan memiliki tujuan hidup yang jelas [12]. [13] menjelaskan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologi berkaitan dengan perasaan bahagia individu saat ia dapat mengenali potensi yang ada padanya dan menggunakan potensi itu dengan efektif. konsep *psychological well-being* adalah tentang kesejahteraan dan kebahagiaan psikologis individu, maka penting ini dimiliki terutama pada masa pandemi untuk meningkatkan imune tubuh.

[14] mendefinisikan *psychological well-being* sebagai hasil dari penilaian seseorang terhadap dirinya serta kemampuan seseorang dalam mengevaluasi setiap pengalaman-pengalaman hidup yang dijalaninya. Dari beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah kemampuan seseorang dalam menerima kondisinya secara positif, memaknai setiap peristiwa melalui pengalaman-pengalaman dengan positif. *Psychological well-being* adalah variabel positif yang biasanya juga berkorelasi dengan variabel lainnya yang juga positif, *gratitude* misalnya. Dinamika keduanya, adalah semakin meningkatnya sikap positif, seperti bersyukur dan memaafkan, maka memungkinkan seseorang untuk memunculkan emosi yang positif, seperti bahagia, sejahtera, cinta, dan optimisme. [5]. Kondisi tersebut, akan membantu individu mengembangkan kemampuan dalam menjalin hubungan yang hangat, bersikap otonom, dan secara konsisten mampu mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Enam dimensi *psychological well-being* menurut [15], yaitu: 1) *Self-acceptance* (penerimaan diri) didefinisikan sebagai penerimaan diri terhadap sikap atau pandangan positif diri sendiri, mencakup kesadaran akan keterbatasan diri dengan pengalaman diri secara alami. 2) *Positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain) didefinisikan sebagai hubungan yang positif dengan orang lain, yaitu hubungan yang didasarkan atas rasa saling percaya, perhatian, empati, kasih saang dan kehangatan. 3) *Autonomy* (kemandirian), merupakan pandangan dasar bahwa pikiran dan tindakan individu dikendalikan oleh dirinya sendiri, 4) *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), artinya individu mampu menciptakan peluang dan mengaktualisasikan potensinya serta memenuhi kebutuhannya sendiri, 5) *Purpose in life* (tujuan hidup), artinya seseorang yang memiliki tujuan hidup otomatis ia akan menyusun target-target untuk merealisasikan keinginannya. 6)

*Personal growth* (pertumbuhan pribadi), didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensinya serta terbuka menerima pengalaman yang baru.

Selanjutnya, [12] juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi *psychological well-being* pada individu, yaitu: (1) Usia, dari hasil penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* pada seseorang; (2) Gender, diperoleh hasil bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* pada dimensi-dimensi tertentu. Begitu pula laki-laki, mereka juga cenderung memiliki *psychological well-being* pada dimensi tertentu; (3). Status sosial ekonomi; menurut Ryff ini berhubungan dengan dimensi *self-acceptance, purpose in life, environmental mastery* dan *personal growth*; (4) Pendidikan, merupakan salah satu faktor penting, sehingga seseorang dapat menampilkan *psychological well-being*; (5) Budaya, merupakan sistem nilai atau budaya individualisme atau kolektivisme memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being* individu.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimana syukur (*gratitude*) memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being* pada individu penyintas covid-19. Tentu, sebagai penyintas covid atau orang yang pernah terpapar covid, situasi selama menjalani proses karantina dan pasca sembuh dari sakit, bukanlah hal yang mudah. Untuk sebagian orang situasi tersebut cukup sulit, karena tidak hanya kondisi fisik saja yang merasakan sakit, namun juga berdampak pada kondisi psikologis, baik mental maupun emosional.

**B. Metode Penelitian**

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *psychological well being* yang diadaptasi dari [12] dan skala *gratitude* yang diadaptasi dari [9].

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling*. Teknik *incidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti, maka dijadikan sampel namun dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Sampel penelitian sejumlah 54 orang. Subjek penelitian adalah penyintas covid, laki-laki dan perempuan, usia 16 sampai 40 tahun, dengan pertimbangan pada usia tersebut seseorang sudah masuk pada usia remaja dan dewasa madya, dimana pada usia remaja sebagian dari mereka sudah mampu mencapai kematangan emosi. Sedangkan pada usia dewasa mereka sudah mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan mental, terutama saat dihadapkan oleh persoalan hidup sebagai penyintas covid-19. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Data di olah dan dianalisis menggunakan SPSS 20.

**C. Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan kategorisasi *gratitude* dan *psychological well-being* sebagai berikut ini:

**Tabel 1.** Kategorisasi *Gratitude* (Kebersyukuran)

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Persentase
$X \leq 87,5$	Rendah	7	12,96%
$87,5 \leq X < 122,5$	Sedang	42	77,78%
$122,5 < X$	Tinggi	5	9,26 %
Jumlah		54	100%

**Tabel 2.** Kategori *Psychological Well Being*

Interval	Kategori	Subjek	
		Frekuensi	Persentase
$X \leq 96$	Rendah	1	1,85%
$96 \leq X < 156$	Sedang	48	88,89%
$156 < X$	Tinggi	5	9,26%
Jumlah		54	100%

Berdasarkan tabel 2 tentang kategorisasi *gratitude*, diperoleh keterangan bahwa subjek yang memiliki *gratitude* kategori rendah sebanyak 7 orang (12,96%), *gratitude* dengan kategori sedang sebanyak 42 orang (77,78%) dan *gratitude* dengan kategori tinggi (9,26%)

Kategorisasi *psychological well-being* pada penyintas covid, diperoleh data dari table 3 bahwa 1 orang (1,85%) memiliki *psychological well-being* yang rendah, 48 orang (88,89%) berada ada *psychological well-being* sedang dan 5 orang (9,26%) berada pada kategori *psychological well-being* yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi adalah 0,355 dengan signifikansi 0,008 karena signifikansi <0,05, maka  $H_0$  diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada penyintas covid-19. Hasil analisis tersebut disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada penyintas covid-19. Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being*, artinya jika *gratitude* tinggi maka *psychological well-being* juga tinggi, sebaliknya jika *gratitude* rendah maka *psychological well-being* juga rendah. Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian [16] yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* (kebersyukuran) dan *psychological well-being* pada pasien yang mengidap penyakit diabetes mellitus tipe 2.

Penelitian lainnya tentang hubungan kebersyukuran (*gratitude*) dan *psychological well-being* pada pedagang tradisional juga dilakukan oleh [17], hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran (*gratitude*) dan *psychological well-being* pada pedagang tradisional. [14] juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* adalah variabel positif yang biasanya juga berkorelasi dengan variabel lainnya seperti *gratitude*. *Gratitude* adalah salah satu kondisi psikologis sebagai sebuah emosi, kebajikan moral, sifat kepribadian, atau sebuah cara merespon yang dapat memberi kontribusi kesehatan mental [5]. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh [2] secara konsisten menyatakan bahwa *gratitude* menjadi faktor prediktor bagi kesehatan mental seseorang.

Dari data yang dihasilkan bahwa variabel *gratitude* pada partisipan penelitian, mendapatkan hasil 77,78% dengan kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa para partisipan menunjukkan rasa syukur dengan kondisi mereka sebagai penyintas covid. Tentu mereka telah melewati masa-masa sulit, terutama saat diketahui dirinya terpapar covid, harus menjalani perawatan baik di rumah sakit maupun secara mandiri, berada pada fase tidak berdaya, sakit yang pernah dirasakan dan mereka kembali harus menata kehidupan mereka lagi. Sehingga perasaan syukur membantu mereka untuk menerima kondisi yang pernah dialami, memaknai setiap kejadian dalam aspek positif,

Menurut [5], perasaan bersyukur dapat menimbulkan emosi yang positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih nyaman dan kebahagiaan. Jadi dinamika keduanya adalah semakin meningkat *gratitude* sebagai sikap positif, maka memungkinkan seseorang untuk menampilkan emosi yang positif pula. Selanjutnya [5] juga menjelaskan bahwa orang yang bersyukur jauh dari perasaan depresi, kecemasan, kekhawatiran, selalu menyalahkan keadaan, dan iri terhadap orang lain. Karena perasaan yang muncul adalah positif terhadap kehidupannya, maka tindakan yang ditampilkan pun juga positif, seperti lebih berempati, memaafkan, menolong dan menunjukkan dukungannya terhadap orang lain.

Kebersyukuran memiliki peranan penting dalam memunculkan *psychological well-being* [12]. Karena orang yang ditimpa musibah atau tekanan hidup tidak tiba-tiba merasakan ikhlas dengan kondisi yang dialami. Tentu mereka melewati fase kesedihan, amarah, ketidak berdayaan, merasa terisolir atau terbuang jauh dari masyarakat, bahkan perasaan depresi kerap dialami oleh orang-orang yang sedang memiliki problematika hidup. Namun orang-orang yang mampu memaknai dan merespon peristiwa dengan pandangan-pandangan yang positif, mensyukuri setiap kejadian yang ada dan ikhlas menerimanya cenderung

akan merasakan kebahagiaan, dimana bahagian, harapan, dan kesejahteraan adalah aspek dari *psychological well-being*.

Penelitian sebelumnya tentang *gratitude* dan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi *gratitude*, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita [18]. Oleh karenanya, seseorang yang mampu mensyukuri kehidupannya memudahkan mereka untuk mengakui dan mau menerima berbagai aspek yang ada dalam diri mereka termasuk kondisi kehidupan yang baik dan buruk sekalipun, serta merasakan kondisi perasaan emosi tentang kehidupan mereka dimasa lalu. Rasa syukur, individu cenderung mampu meningkatkan pertumbuhan pribadinya. Sedangkan orang dengan *psychological well-being* tinggi memiliki perasaan bahwa dirinya harus tumbuh dan berkembang, siap terbuka dengan pengalaman-pengalaman yang baru, menyadari potensi dalam dirinya, dan melakukan perbaikan dalam setiap perilaku dari waktu ke waktu.

Hasil penelitian ini, juga sejalan dengan hasil penelitian lainnya tentang pengaruh rasa syukur, dan kepribadian terhadap *psychological well-being* orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa *psychological well-being*, tidak hanya dipengaruhi oleh kebersyukuran saja, namun ada faktor lain yang memberikan pengaruh pada *psychological well-being*, yakni kepribadian [19]. Rasa syukur adalah bentuk dari kepribadian dari seseorang yang berfikir positif dan mempresentasikan sikap positif [20]. Pentingnya rasa syukur dialami oleh individu, karena ketika individu bersyukur ia cenderung akan *awareness* terhadap pengalaman yang terjadi dalam kehidupan mereka, dengan begitu timbul pula kesadaran akan diri sendiri yakni lebih sejahtera secara psikologis.

Selain itu, penelitian yang sama dilakukan oleh [21] tentang hubungan secara positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being*, dialami oleh para ibu yang memiliki anak dengan *down syndrome* di komunitas POTADS. Bahwa dalam segala situasi di kehidupan mereka, rasa syukur memberikan dampak positif munculnya rasa bermakna. Mereka juga lebih menerima terhadap kondisi mereka, dan focus pada upaya pengembangan potensi diri. Lebih lanjut, seseorang yang memiliki *psychological well-being* tentu akan mencapai kebahagiaan, kepemilikan, rasa penerimaan diri, membangun hubungan yang positif dan muncul keinginan untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi. Disamping itu penelitian dari [22] menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dan harapan dapat memberikan perkiraan kebersyukuran, artinya orang dengan rasa syukur dapat memiliki harapan sehingga dapat memiliki psikologis yang lebih sejahtera. Banyak hal yang perlu di syukuri dalam kehidupan, bahwa sebagai penyintas covid kekurangan dan keterbatasan serta problem kehidupan yang tidak menghalangi individu untuk terus maju dan berkembang meraih kebahagiaan dan kesejahteraan.

#### **D. Kesimpulan**

Manusia tidak akan pernah lepas dari persoalan hidup. Masalah yang dihadapi beragam, terkadang respon yang muncul adalah perasaan sedih, takut, tertekan, dan stress. Kondisi ini dialami oleh para penyintas covid. Setelah dinyatakan sembuh dari covid, mereka terkadang masih diselimuti rasa takut dan khawatir dengan kehidupannya. Namun individu yang mampu memaknai setiap kejadian dengan rasa syukur, cenderung akan menampilkan emosi yang positif. Misalnya kebahagiaan dan kesejahteraan. Hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada para penyintas covid-19 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *gratitude* dan variabel *psychological well-being* pada penyintas covid-19. Artinya semakin tinggi tingkat *gratitude* pada diri seseorang terutama dalam hal ini adalah penyintas covid-19, maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *gratitude* semakin rendah pula tingkat *psychological well-being*. Selanjutnya hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh peneliti selanjutnya, adalah memperbanyak subjek penelitian. Dapat diperkuat dengan hasil wawancara sehingga bisa mendapatkan informasi lebih mendalam terkait gambaran *gratitude* dan *psychological well-being* pada penyintas covid.

Selain itu, alat ukur yang menyangkut variabel *gratitude* dan *psychological well-being*, harus disempurnakan lagi terutama pada kualitas item, koefisien validitas dan koefisien reliabilitas, mengingat skala yang digunakan diadaptasi dari skala yang dibuat langsung oleh [12] sehingga alat ukur yang dipakai

menjadi lebih baik lagi. Saran lainnya kepada penyintas covid, diharapkan mereka tetap menjaga kualitas kebersyukuran terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan selama sakit akibat terpapar virus korona, sehingga mereka dapat menampilkan emosi yang positif (perasaan bahagia, ikhlas, otonom dan dapat bisa melanjutkan kehidupan dengan penagtuasalisasian potensi diri).

## Daftar Pustaka

- [1] & M. Akmal, "Konsep Syukur (Gratefulnes), Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Darunnadiah Thawalib Bangkinang Seberang Kampar, Riau," *J. Komun. dan Pendidik. Islam*, vol. 7, no. 11, pp. 1–11, 2018, doi: <https://doi.org/10.36668/jal.v7i2.86>.
- [2] M. E. P. Peterson, C & Seligman, *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press, 2004.
- [3] American Heritage Dictionary of the English Language, *Hoghton Mifflin*. USA: Company, 2009.
- [4] Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- [5] M. . Emmons, R.A, & McCullough, *The Psychology of Gratitude*. Oxford University, 2004.
- [6] L. Sheldon, K, M., & Sonja, "How To Increase And Sustain Positive Emotion: The Effects Of Expressing Gratitude And Visualizing Best Possible Selves," *J. Posit. Psychol.*, vol. 1, no. 2, pp. 73–82, 2006, doi: 10.1080/17439760500510676.
- [7] A. Romdhon, "kebersyukuran Sebagai Sebuah Strategi Coping," *J. dipresentasikan pada Kongr. Asosisasi Psikol. Islam Ke-3 di Malang*, 2011.
- [8] Gita Safira and Temi Damayanti D, "Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh," *J. Ris. Psikol.*, vol. 1, no. 2, pp. 109–118, Jan. 2022, doi: 10.29313/jrp.v1i2.462.
- [9] L. Listiyandini, R, A., Nathania, A., Syahniar, D., & Sonia, "Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia," *J. Psikol. Ulayat*, vol. 2, no. 2, pp. 473–496, 2015, doi: <https://doi.org/10.24854/jpu39>.
- [10] Y. Amir, "Pengembangan skala religiusitas untuk subyek muslim," *Indones. J. Psychol. Relig.*, vol. 1, no. 1, pp. 47–60, 2021.
- [11] M. Muslim, "Manajemen stress pada masa pandemi covid-19," *ESENSI J. Manaj. Bisnis*, vol. 23, no. 2, pp. 192–201, 2020.
- [12] C. D. Ryff and C. L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727, 1995, doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- [13] M. K. Baumgardner, S. R. & Crothers, *Positive Psychology*. Upper Saddle River. New York: Pearson Prentice, 2010.
- [14] S. Linley, P. A., & Joseph, *Positive Psychology in Practice*. USA: Jonh Wiley & Sons, Inc, 2004.
- [15] C. L. . Ryff, C.D., & Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being revisited," *J. Personal. Soc. Psychol.*, vol. 69, no. 4, pp. 719–727, 1995, doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- [16] Akbar M. R, "Hubungan Kebersyukuran dengan Psychological Well Being pada Pasien yang Mengidap Penyakit Diabetes Militus Tipe 2," Universitas Islam Yogyakarta, 2018. [Online]. Available: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/6548>
- [17] Tsegaye, *A Comparative Study of Psychological Wellbeing between Orphan and Non-orphan Children in Addis Ababa : The Case of Three Selected Schools in Yeka Sub-city*. Afework, 2013.
- [18] A. Prabowo, *Gratitude dan Psychological Well Being pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Fakultas Psikologi Universtas Muhammadiyah Malang*. 2017. [Online]. Available: <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/4857/4966>
- [19] Yenisca Juniar and E. N. Nugrahawati, "Self Discrepancy pada Roleplayer K-Pop pada Komunitas Entertainment 'X' di Twitter," *J. Ris. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 18–25, Jul. 2021, doi: 10.29313/jrp.v1i1.89.
- [20] E. Diener, "Subjective well-being," *Sci. well-being*, pp. 11–58, 2009.
- [21] R. B. Sari, "Tingkat Psychological well-being pada remaja di panti sosial Bina Remaja Jogjakarta," *Artik. J. Univ. Negri Yogyakarta*, vol. 12, no. November, 2015.
- [22] F. . Rifayanti, R., Putri, E.T., Cindy, Y.S., dan Yustia, "Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di masa New Normal," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 10, no. 2, pp. 175–183, 2021.