

**Dinamika *Gratitude* dan *Subjective Well-being* pada Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19**

Maryana <sup>1)</sup> Yuditia Prameswari <sup>2)</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Batam, Jalan Uniba No 5, Batam, Kepulauan Riau  
email: yuditia.p@univbatam.ac.id

**Abstrak**

*Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kehidupan mahasiswa perantau dalam memaknai masa Pandemi Covid-19 yang menyebabkan kekhawatiran dan ketidakpastian. Batam memiliki kekhasan pada mahasiswanya karena sebagai kota industri yang menawarkan kehidupan yang lebih baik, banyak pekerja yang berasal dari luar Batam, yang juga berperan sebagai mahasiswa perantau. Ketika Pemerintah Daerah menghimbau untuk menghentikan semua kegiatan, yang kemudian digantikan dengan kegiatan belajar dan bekerja dari rumah, ada beberapa mahasiswa yang terpaksa harus tetap tinggal di kos, asrama bahkan mengalami permasalahan keuangan yang cukup pelik. Subjective well-being adalah evaluasi diri terhadap kehidupan individu berdasarkan evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup dan evaluasi afektif serta emosi positif (Diener, Oishi, and Tay 2018). Subjective well-being dapat membuat hidup seseorang lebih berharga sehingga lebih berpikiran dan berperasaan positif dalam bersikap/mengambil keputusan. Salah satu yang mempengaruhi subjective well-being adalah rasa bersyukur (Alex Linley, Joseph, Maltby, Harrington, & Wood, 2012). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Subjective Well-Being Scale yang diadaptasi berdasarkan Positive and Negative Affect Schedule dengan tingkat reliabilitas yang baik (alpha Cronbach  $\alpha=.941$ ) dan skala rasa bersyukur yang dikemukakan oleh Fitzgerald (Boleyn-Fitzgerald, 2016), Peterson (Peterson & Schreiber, 2012) dan (Seligman, 2018). Hasil penelitian terungkap bahwa gratitude memiliki pengaruh terhadap Subjective Well-Being dengan koefisien korelasi sebesar 0,589 ( $p < 0.05$ ), dengan besaran nilai proporsi yang disebabkan oleh gratitude sebesar 0,347 yang diperoleh dari 91 orang mahasiswa. Hasil penelitian menggambarkan bahwa gratitude adalah salah satu pemicu positif dari mahasiswa perantau untuk tetap mampu menciptakan aura dan sikap positif selama masa Pandemi Covid 19*

**Kata Kunci** : *Gratitude ; Subjective Well-Being; mahasiswa, kesehatan mental.*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan survei Moh Abdul Hakim (2020, tidak dipublikasikan) selama 7 hari pada awal PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), menunjukkan bahwa 27% dari 1.319 partisipan mengalami stres akut akibat pembatasan sosial, kekurangan kebutuhan dasar, ancaman terinfeksi, dan penyesuaian perilaku. Sementara itu hasil penelitian Ikatan Psikologi Sosial menunjukkan bahwa kondisi di Indonesia menggambarkan tingkat kepercayaan dan persepsi kepatuhan tingkat sedang terhadap pemerintah. Survei terhadap masyarakat yang dilakukan oleh Ipsos MORI (Holmes, dkk., 2020) menunjukkan adanya keprihatinan terhadap isolasi sosial atau pembatasan sosial terhadap kesejahteraan, peningkatan kecemasan, stress, dan perasaan negatif lain, termasuk kesulitan keuangan.

Batam tidak memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar selama Pandemi Covid-19, namun Pemerintah Daerah tetap menghimbau untuk menghentikan semua kegiatan, yang kemudian digantikan dengan kegiatan belajar dan bekerja dari rumah. Di saat itulah semua perangkat masyarakat di Batam bergegas menyesuaikan dan berupaya untuk mengikuti peraturan dari Pemerintah Daerah setempat, termasuk di dalamnya adalah para pekerja, industri, institusi pendidikan, siswa dan mahasiswa. Mahasiswa di Batam memiliki beberapa karakteristik yang khas karena Batam sebagai kota industri yang berkembang, dipenuhi oleh individu-individu dengan usia produktif sebagai pekerja. Beberapa diantaranya juga berperan sebagai mahasiswa, yang biasanya juga adalah mahasiswa perantau. Dengan diberlakukannya himbauan dari Pemerintah Daerah untuk menghentikan segala kegiatan yang berkaitan dengan kegiatan berkumpul diluar, berimbas pada kehidupan mereka terkait perannya sebagai pekerja dan sebagai mahasiswa. Ada beberapa mahasiswa yang karena tidak bisa pulang ke tempat asalnya harus terkena *lockdown* hingga yang terparah adalah sampai tidak bisa membayar uang kos/asrama sehingga menumpang dirumah temannya dan juga mengkarantina diri.

Beberapa hasil studi pendahuluan, ternyata di tengah masa sulit ini, ada fenomena rasa syukur yang terjadi karena masih tetap bisa bekerja dari rumah (tetap berpenghasilan), tidak terkontaminasi virus Covid-19, berubahnya pola hidup menjadi lebih seha, hingga bisa berkontribusi untuk berdonasi di masyarakat, baik yang dilakukan atas inisiatif pribadi maupun melalui wadah/organisasi tertentu.

Salah satu yang mempengaruhi *Subjective well-being* adalah *gratitude* (Unterrainer, Ladenhauf, Moazed, Wallner-Liebmann, & Fink, 2010). Dinamika antara *gratitude* dan *subjective well being* adalah semakin meningkatnya perasaan emosi positif dari seseorang, maka ia juga mampu mengembangkan hubungan interpersonal yang positif bagi orang lain dan lingkungannya (Bono, Emmons, & McCullough, 2012). (Boleyn-Fitzgerald, 2016) menyatakan bahwa *gratitude* adalah rasa berterimakasih dan bersyukur yang dirasakan oleh seseorang secara nyata ketika mendapatkan situasi yang kurang menyenangkan dari orang lain atau lingkungan. *Gratitude* merupakan salah satu bentuk perilaku dari emosi positif, yang ditampilkan dalam bentuk perasaan dan rasa berterimakasih atas pengalaman yang di terima secara interpersonal dengan orang lain atau transpersonal dari Tuhan (Emmons & McCullough, 2012)

Dalam penelitian ini tergambar bahwa semakin mahasiswa perantau memiliki perasaan yang positif serta mampu memaknai hambatan sebagai tantangan dan mampu memaknai/mensyukuri situasi yang terjadi, maka juga akan memberikan dampak pada perilaku yang positif, mampu beradaptasi dengan situasi, berbagi beban bersama serta mengkomunikasikan kesulitan menjadi sebuah solusi yang efektif efisien.

## **METODE**

### **Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei, yaitu dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden penelitian. Peneliti juga wawancara untuk melakukan studi pendahuluan dan memastikan data cukup mewakili dari tempat penelitian. Sebelum melakukan penelitian, peneliti sudah melakukan wawancara dan pencarian data awal untuk memperkuat rincian masalah yang terjadi. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. (“Metodologi Penelitian Psikodiagnostika,” 2016)

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang sedang menyelesaikan studinya di Universitas Batam. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa perantau di Kota Batam.
- 2) Mahasiswa perantau yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa perantau yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap
- 2) Mahasiswa perantau yang tidak bersedia menjadi responden

### **Teknik Pengumpulan Data**

Sampel penelitian dipilih berdasarkan teknik random sampling dimana subjek penelitian diambil secara acak disesuaikan dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Data terkumpul sebanyak 91 mahasiswa

### **Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Subjective Well-Being Scale* yang diadaptasi berdasarkan *Positive and Negative Affect Schedule* dan skala rasa bersyukur yang dikemukakan oleh Fitzgerald (Boleyn-Fitzgerald, 2016), Peterson (Peterson & Schreiber, 2012) dan (Seligman, 2018) untuk variabel dependen.

### **Teknik Analisa data**

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasional untuk menguji hubungan antar-variabel. Proses analisa data menggunakan teknik korelasi product moment dari pearson dan regresi sederhana. Adapun hasilnya adalah nilai reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0.941. Hal ini menandakan bahwa alat ukur *gratitude* bersifat *reliable*, dikarenakan nilai tersebut mendekati 1.00. nilai reliabilitas skala *subjective well-being* sebesar 0.895. Artinya, secara umum alat ukur tersebut dinyatakan valid (Yockey & Yockey, 2018)

**HASIL PENELITIAN****Demografi Responden**

Berdasarkan Tabel 1 dibawah ini dapat dilihat bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki sejumlah 57 orang atau 62,7%, dan perempuan berjumlah 34 orang atau 37,3%. Sejumlah 69 orang atau 75,9% sudah menjadi perantau selama 3 tahun dan sebanyak 22 orang atau 24,1% telah merantau antara 3-5 tahun. Sementara pada status pernikahan sebanyak 84 orang atau 92,4% yang belum menikah dan responden yang menikah sebanyak 7 orang atau 7,6%. Adapun masa kerja responden mayoritas bekerja kurang dari atau sama dengan 2 tahun sebanyak 54 orang atau 59,3%, sedangkan yang bekerja lebih dari 2 tahun sebanyak 37 orang atau 40,6%.

**Tabel 1. Demografi Responden**

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan	34	37,3%
	Laki-laki	57	62,7%
<b>Jumlah</b>		<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Lama Merantau</b>	< 3 tahun	69	75,9%
	≥ 3 – 5 tahun	22	24,1%
	> 5 tahun	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Status Pernikahan</b>	Menikah	7	7,6%
	Belum Menikah	84	92,4%
<b>Jumlah</b>		<b>91</b>	<b>100%</b>
<b>Masa Kerja</b>	≤2 Tahun	54	59,3%
	>2 Tahun	37	40,6%
<b>Jumlah</b>		<b>91</b>	<b>100%</b>

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki memiliki rasa kebersyukuran pada tingkat tinggi sebanyak 80 orang atau 87,9%, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden penelitian memiliki tingkat rasa kebersyukuran yang tinggi. Pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi sebanyak 50 orang atau 61,7%,

sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden penelitian memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi.

**Tabel 2. Kategorisasi Gratitude**

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Gratitude</i>	Tinggi	80	87,9%
	Rendah	11	12,1%
<b>Jumlah</b>		91	100%

**Tabel 3. Kategorisasi *Subjective Well Being***

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Subjective Well Being</i>	Tinggi	77	84,6%
	Rendah	14	15,4%
<b>Jumlah</b>		91	100%

Nilai korelasi antara *subjective well-being* dan *gratitude* dapat dilihat pada Tabel 4 yaitu sebesar 0.589 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variable tersebut. *Gratitude* berpengaruh secara positif terhadap *subjective well-being*, artinya semakin tinggi *gratitude* seseorang, maka semakin tinggi pula *subjective well-being* orang tersebut dan sebaliknya. Kemudian, besaran nilai proporsi varians dari *subjective well-being* yang disebabkan oleh *gratitude* sebesar 0,347 atau 34,7%. Angka ini cukup besar untuk suatu nilai varians variable yang disebabkan oleh satu variable independen.

**Tabel 4. Korelasi antara *Gratitude* dan *Subjective Well Being***

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig.	<i>R Square</i>
<i>Gratitude</i>	0.589	0.000	0.347
<i>Subjective Well Being</i>			

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa jumlah mahasiswa perantau yang memiliki perasaan kebersyukuran yang baik sebanyak 80 orang atau 87,9%, yang berarti hampir mayoritas mahasiswa di beberapa kampus di kota Batam mampu mengembangkan emosi yang bisa saja pada saat pandemi Covid-19 menjadi negatif

akibat tekanan situasi yang kurang menyenangkan, menjadi sebuah energi positif yang berupa rasa berterima kasih serta perasaan positif dan hikmah atas peristiwa hidup yang telah diperolehnya selama ini (Shaw, 2013). Kondisi ini juga termasuk perasaan memiliki kebersyukuran terhadap orang lain karena saling menolong dan berkontribusi dalam situasi yang sulit, serta rasa ungkapan terima kasih terhadap Tuhan atau kepada kekuatan yang lebih tinggi (Alex Linley et al., 2012). Mahasiswa yang memiliki rasa kebersyukuran pada tingkat yang belum tinggi, hal tersebut cenderung disebabkan oleh rasa kelelahan mental yang dirasakan oleh mereka akibat masa Pandemi Covid-19 yang belum jelas masa berakhirnya. Peneliti menemukan bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengalami tekanan dalam pekerjaan, baik karena tetap harus melalui jam kerja berlebih maupun justru karena mengalami kekurangan penghasilan yang lebih baik. Ada beberapa mahasiswa yang juga harus meminta keringanan pembiayaan studi dari kampus akibat dari tekanan ekonomi yang dialami orangtua mereka. Lemahnya stabilitas emosi dan tekanan terhadap situasi saat pandemi, akhirnya berdampak pada kemampuan seseorang untuk memaknai secara utuh hal dan peristiwa yang terjadi dalam dirinya (Siegrist, 2015). Peneliti juga menemukan keterkaitan hasil penelitian ini dengan penelitian yang mengatakan bahwa stres akademik, kekhawatiran kehilangan anggota keluarga karena Covid-19 ditambah beban kerja yang tinggi (untuk mahasiswa yang juga bekerja) juga dikhawatirkan akan berimbas pada kesehatan mental dari mahasiswa perantau (Listiyono, 2015). Rasa bersyukur merupakan afek moral karena berasal dari dan mendorong tingkah laku yang dimotivasi oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. (Green & Elliott, 2010). Gambaran dinamika *Subjective Well Being* juga menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa perantau yang memiliki *subjective well being* yang baik sebanyak 84.6% (77 responden). Artinya para mahasiswa di beberapa kampus di Kota Batam memiliki perasaan positif terhadap terhadap diri sendiri dan orang lain meskipun sedang berada dalam situasi pandemic yang penuh kecemasan dan ketidakpastian. Mereka mampu mempersepsi sebuah hambatan dalam hidupnya (studi, pekerjaan, perkawinan), menjadi sebuah hikmah atas kehidupannya. Selain itu, mereka juga menganggap bahwa posisi mereka sebagai mahasiswa juga masih memberikan keuntungan karena selain mendapatkan keringanan keuangan dari kampus, juga beberapa dari mereka berhasil memanfaatkan bantuan dari Pemerintah. Beberapa dari mereka juga bergabung

menjadi relawan dan membantu perangkat masyarakat (RT-RW) untuk terlibat langsung memberikan edukasi tentang Covid-19, mempromosikan Protokol Kesehatan, serta membagikan sembako.

Dari hasil penelitian ini, tergambar bahwa meskipun mahasiswa yang merantau memiliki tekanan emosi akibat dari Pandemi Covid-19 ini, namun tekanan tersebut nyatanya juga memicu terjadinya kemampuan untuk beradaptasi dan bersyukur, baik dengan situasi yang terjadi maupun dengan orang-orang yang terlibat dalam bersama (Goodman, Burke, Liebling, & Zasada, 2014). Kemampuan mereka untuk mampu memaknai hal yang terjadi dalam hidupnya menjadi sesuatu hal yang positif, perasaan bahwa dibalik tekanan kehidupan ada banyak hal yang masih bisa disyukuri dan membuat seseorang lebih bijaksana dalam meningkatkan *personal well-being*-nya (Watkins et al., 2015).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesis penelitian diterima yang berarti menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa perantau dengan nilai signifikansi 0.589 ( $p < 0.05$ ). Dampak atau urgensi dari penelitian ini adalah para mahasiswa yang mengalami tekanan emosi negatif akibat pandemi Covid-19 yang belum akan kunjung berakhir, nyatanya karena adanya rasa syukur yang positif mampu memaknai hidup mereka secara utuh. Pemaknaan ini mereka lakukan melalui perilaku membantu orang lain, terlibat dengan perangkat masyarakat untuk berkontribusi dalam memotong mata rantai Covid-19, serta perilaku-perilaku ‘bertahan’ dari kesulitan lainnya

## **SARAN**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kategorisasi rasa bersyukur maupun *subjective well being* belum dikelompokkan berdasarkan masing-masing jurusan yang bervariasi. Peneliti masih terfokus pada mahasiswa secara umum karena mempertimbangkan waktu dan kendala dalam proses pengambilan data di masa Pandemi Covid-19. Selain itu, belum terungkap seluruhnya variabel lain yang dapat mempengaruhi *subjective well being*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Alex Linley, P., Joseph, S., Maltby, J., Harrington, S., & Wood, A. M. (2012). Positive

- Psychology Applications. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.)*.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0005>
- Boleyn-Fitzgerald, P. (2016). Gratitude toward things. In *Perspectives on Gratitude: An interdisciplinary approach*. <https://doi.org/10.4324/9781315736891>
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. In *Positive Psychology in Practice*.  
<https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- Cheng, W. J., & Cheng, Y. (2017). Minor mental disorders in Taiwanese healthcare workers and the associations with psychosocial work conditions. *Journal of the Formosan Medical Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2016.05.004>
- Emmons, R. A. (2012). The Psychology of Gratitude: An Introduction. *The Psychology of Gratitude*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). *The Psychology of Gratitude. The Psychology of Gratitude*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Goodman, S., Burke, S., Liebling, H., & Zasada, D. (2014). "I'M NOT HAPPY, BUT I'M OK": How asylum seekers manage talk about difficulties in their host country. *Critical Discourse Studies*. <https://doi.org/10.1080/17405904.2013.836114>
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0017935>
- Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, health, and subjective well-being. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9242-1>
- Katherine Nelson, S., & Lyubomirsky, S. (2015). Gratitude. In *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00040-9>
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat r Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun*.  
<https://doi.org/351.077> Ind r
- Lestari, T. P. (2014). UPAYA MENGHASILKAN TENAGA PERAWAT BERKUALITAS Nursing Education : Effort to Produce Quality Nurses Personnel. *Aspirasi Vol*.
- Listiyono, R. A. (2015). Studi Deskriptif Tentang Kwaitas Pelayanan di Rumah Sakit Umum Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto Pasca Menjadi Rumah Sakit Tipe B. *Jurnal Kebijakan Dan Manajemen Publik*.

- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.002>
- Metodologi Penelitian Psikodiagnostika. (2016). *Buletin Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11559>
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and subjective well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*.
- Peterson, S. E., & Schreiber, J. B. (2012). Personal and Interpersonal Motivation for Group Projects: Replications of an Attributional Analysis. *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-012-9193-z>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Subjective Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Shaw, J. (2013). Gratitude, Self-Assessment, and Moral Community. *Journal of Value Inquiry*. <https://doi.org/10.1007/s10790-013-9396-7>
- Siegrist, J. (2015). Stress at Work. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.73023-6>
- Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A. (2010). Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and their relation to Personality and Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.032>
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yockey, R. D., & Yockey, R. D. (2018). Introduction to SPSS. In *SPSS® Demystified*. <https://doi.org/10.4324/9781315268545-2>

