

Pengaruh Bersyukur Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PENS

Muhammad Nathan Zachary Akmal, Moh. Erik Putra Pratama
Politeknik Elektronika Negeri Surabaya
e-mail: nathan26@gmail.com

Abstract

Mental health issues among students have become an increasingly serious public health concern. According to data from the World Health Organization (WHO), one in five students experiences mental health disorders. One influencing factor on mental health is a lack of gratitude. Gratitude is defined as recognizing and appreciating everything in life, be it in thoughts, words, or actions. This research focuses on the influence of gratitude on the mental health of students at the Surabaya State Electronic Polytechnic (PENS). The study utilized a questionnaire distributed through Google Forms to gather data on students' perspectives regarding gratitude and its impact on mental health. The research findings indicate that the majority of PENS students have a relatively high level of well-being, although a significant number of students experience notable levels of stress and anxiety. Most respondents believe that gratitude plays a crucial role in maintaining their mental health. Data analysis reveals a significant positive correlation between gratitude, happiness levels, agreement on the importance of gratitude, and overall mental health. Awareness of the significance of gratitude also positively correlates with mental health, providing evidence that feelings of gratitude can reduce the risk of stress and depression among PENS students.

Keyword: *Mental health, student, gratitude*

Abstrak

Gangguan mental pada mahasiswa saat ini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin serius. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari lima siswa mengalami gangguan mental. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah kurangnya rasa syukur. Sikap bersyukur diartikan sebagai mengenali dan menghargai segala sesuatu dalam hidup, baik pikiran, perkataan, maupun tindakan. Penelitian ini berfokus pada pengaruh sikap bersyukur terhadap kesehatan mental mahasiswa Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS). Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarluaskan melalui Google Forms untuk mengumpulkan data mengenai perspektif siswa terhadap rasa syukur dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa PENS memiliki tingkat kesejahteraan yang cukup tinggi, meskipun ada pula mahasiswa yang mengalami tingkat stres dan kecemasan yang signifikan. Mayoritas responden berpendapat bahwa sikap bersyukur berperan penting dalam menjaga kesehatan mentalnya. Analisis data mengungkapkan korelasi positif yang signifikan antara sikap bersyukur, tingkat kebahagiaan, persetujuan terhadap pentingnya rasa syukur, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Kesadaran akan pentingnya bersyukur juga berhubungan positif dengan kesehatan mental, bukti menunjukkan bahwa perasaan bersyukur dapat mengurangi risiko stres dan depresi pada mahasiswa PENS.

Keyword: Gangguan mental, mahasiswa, bersyukur

Pendahuluan

Menurut data yang diperoleh dari organisasi kesehatan dunia (WHO), Mahasiswa dan remaja merupakan salah satu golongan yang rentan terkena gangguan mental, data menunjukkan bahwa 1 dari 5 mahasiswa mengalami gangguan mental. Banyak faktor yang menyebabkan terpengaruhnya kesehatan mental seseorang, salah satu diantaranya adalah kurangnya rasa syukur dalam diri seseorang. Bersyukur adalah sikap mengakui dan menghargai sesuatu dalam hidup, menerima sesuatu yang sudah ada, baik dalam pikiran, ucapan maupun perbuatan.

Penelitian menunjukkan bahwa sikap bersyukur dapat membawa manfaat bagi kesehatan mental, bersyukur dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang, mengurangi beban pikiran, dan dapat meningkatkan kualitas hidup

Hal ini selaras dengan surat Ibrahim ayat 7 yang berbunyi:

وَأِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِيبُكُمْ لَمَّا كُنْتُمْ فِي شَكْرٍ لِّمَّا كَفَرْتُمْ إِنَّا كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

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".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari sikap bersyukur dalam lingkup mahasiswa PENS Rumusan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana rasa bersyukur dapat mempengaruhi keseharian kita dalam bermasyarakat sebagai warga PENS, baik dalam hal akademik, maupun sosial. Serta seberapa besar dampak tersebut dalam kesehatan mental para mahasiswa PENS Dengan tujuan mengetahui alasan atau penyebab rasa kurang bersyukur oleh mahasiswa PENS dan mengetahui cara mengatasi permasalahan rasa kurang bersyukur tersebut.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini kami menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dikarenakan data yang akan diolah merupakan data rasio dan yang menjadi fokus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh antar variabel yang diteliti.

Populasi dan sampel

Adapun populasi pada penelitian ini berjumlah 32 orang. Data yang kami ambil dalam bentuk kuesioner yang diambil dari mahasiswa aktif Politeknik Elektronika Negeri Surabaya.

Instrumen Penelitian

Deskripsi Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disebar melalui google forms, kuesioner ini kami buat untuk mengumpulkan data mengenai pendapat mereka tentang berbagai hal tentang rasa syukur dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka.

Validitas Dan Reliabilitas

Sebelum digunakan, kuesioner telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dapat mengukur dengan akurat apa yang ingin diteliti, dan memberikan hasil yang konsisten jika diulang.

Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa di lingkungan PENS melalui *whatsapp* grup pada tanggal 1 november 2023 hingga 11 november 2023, pengambilan kuesioner ini melibatkan mahasiswa PENS dari berbagai prodi, survey ini dilakukan secara sukarela, dan identitas partisipan akan dijaga kerahasiaannya.

Teknik Analisis Data

Metode Pengumpulan Data

Kuesioner daring kami menggunakan Google Forms, yang berisikan pertanyaan-pertanyaan mengenai tingkat kebahagiaan serta tingkat stress yang dialami mahasiswa PENS. Data-data tersebut diolah kedalam bentuk spreadsheet untuk kemudian dianalisis lebih lanjut.

Metode Analisis

Kemudian data-data tersebut dianalisis menggunakan metode analisis statistik non-parametrik korelasi berdasarkan perhitungan korelasi Spearman-Rho (Gambar 1), menurut R Vusvitasari (2008) koefisien korelasi Pearson adalah koefisien korelasi yang dikembangkan oleh Charles Spearman (1908) yaitu koefisien korelasi peringkat Spearman. Statistik ini kadang disebut dengan Spearman- rho, dan dinotasikan dengan ρ . Jika pada koefisien korelasi Pearson (r) digunakan untuk mengetahui korelasi data kuantitatif (skala interval dan rasio), maka pada koefisien korelasi peringkat Spearman-rho digunakan untuk pengukuran korelasi pada statistik non parametric (skala ordinal). Ini merupakan ukuran korelasi yang menuntut kedua variabel diukur sekurang-kurangnya dalam skala ordinal sehingga obyek-obyek penelitiannya dapat diranking dalam dua rangkaian berurut. (Vusvitasari 2008)

Interpretasi Hasil

Hasil analisis akan diinterpretasikan untuk menemukan pola atau tren tertentu dalam kesehatan mental mahasiswa PENS berdasarkan tingkat rasa syukur yang dimilikinya.

Presentasi Hasil

Temuan kami akan disajikan dalam bentuk grafik, tabel dan narasi untuk memudahkan pemahaman dan interpretasi oleh pembaca.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

a. Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa:

Sebagian besar mahasiswa (71%) melaporkan tingkat kebahagiaan saat ini dengan studi mereka sebagai cukup tinggi. Sebanyak 24,6% merespons sebagai sedang, dan 3,9% merespons sangat tinggi (Gambar 4).

b. Stres atau Cemas dalam Perkuliahan

Sekitar 10% Mahasiswa jarang mengalami stres atau kecemasan, 35% mahasiswa mengalami stres atau kecemasan sesekali, 29% cukup sering mengalami, dan 25% sering atau sangat sering mengalami stres atau kecemasan karena perkuliahan. (gambar 5)

c. Pandangan terhadap Bersyukur dan Kesehatan Mental

Sebagian besar Mahasiswa (73,4%) sangat setuju dengan pentingnya bersyukur untuk menjaga kesehatan mental, sebagian kecil (19,6%) cukup setuju, dan hanya 6,3% Mahasiswa yang kurang setuju. (Gambar 6).

d. Pandangan tentang Dampak Bersyukur:

Sebagian besar mahasiswa (67,4%) percaya bahwa bersyukur dapat meningkatkan kebahagiaan mereka, dan 25% cukup percaya dengan pernyataan tersebut, dan hanya sebagian kecil (6,4%) yang tidak terlalu percaya dengan pernyataan tersebut. (Gambar 8).

e. Sikap bersyukur dalam kehidupan sehari-hari

Sebagian besar mahasiswa (45.5%) mengaku menjalankan perilaku bersyukur dalam kehidupan sehari-hari, 45% dari mahasiswa mengaku cukup sering menjalankan perilaku bersyukur, dan hanya sebagian kecil (9,1%) yang jarang menjalankan perilaku bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. (Gambar 7).

Analisis Data

Mahasiswa yang merasa bersyukur dalam kehidupan sehari-hari berkorelasi negatif dengan rasa cemas dan stres yang dialami (koefisien korelasi = $-0,001201$, $p < 0.0097$) (Gambar 2).

Terdapat korelasi positif yang tidak signifikan antara tingkat persetujuan responden terhadap pentingnya bersyukur dan kesehatan mental (koefisien korelasi = $0,0100031$, $p < 0.001$) (Gambar 3).

Kesadaran terhadap pentingnya bersyukur juga berkorelasi positif dengan kesehatan mental. Selain itu, terdapat hubungan positif antara rasa bersyukur dan penurunan risiko stres dan depresi di kalangan mahasiswa PENS (koefisien korelasi = $0,0381346$, $p = 0.28413$.) (Gambar 4).

Perbandingan Dengan Penelitian Lain

Hasil analisis kami mendukung hasil penelitian sebelumnya oleh yang menyebutkan bahwa intervensi syukur dapat meningkatkan emosi positif, memberikan kepuasan hidup, memperbaiki hubungan sosial, dan akhirnya mampu menciptakan lingkungan yang positif.

Penelitian lain oleh Hardianti, dkk (2021) juga menyimpulkan adanya hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental siswa di SMAN 8 pekanbaru. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawaty (2022) juga menyimpulkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan remaja, salah satunya adalah rasa syukur. (Rahmawaty dkk 2022)

Pembahasan

Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Buku Pedoman Universitas Diponegoro, 2004/2005) Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan pada usia 18 - 25 tahun, dalam masa transisi dari remaja ke dewasa yang rawan ini, ditambah dengan tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi,

Definisi Bersyukur

Kata syukur berasal dari bahasa arab, sesuai dengan bahasa asalnya dengan syukur (شكر) yang merupakan bentuk masdar (perubahan kata). Kata kerja (fi'il)nya adalah syakara (madi), dan yasykuru (mudari') (Firdaus, 2019). Namun dalam perkembangannya kata syukur diserap menjadi bahasa Indonesia dan sangat sering digunakan sehari-hari dalam

percakapan baik dalam lingkup formal maupun non formal dan banyak mendapatkan imbuhan seperti kata mensyukuri, disyukuri atau bersyukur ada juga kata tasyakur yang merupakan hal bersyukur (kepada Allah) atau rasa terima kasih kepada Allah Poerwadarminta, (1976). Kata syukur selanjutnya mempunyai dua makna yaitu makna pertama berarti rasa terima kasih kepada Allah dan makna kedua berarti menyatakan untung (lega, senang dan sebagainya) (KBBI, 2017). Dalam pemahaman menurut Al Quran kata syukur tentunya memiliki perbedaan dengan kata syukur yang biasa kita pakai dalam percakapan sehari-hari. (Wiharjanto, 2022)

Definisi Kesehatan mental

Kesehatan mental merujuk pada kesehatan seluruh aspek perkembangan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental tiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan Kesehatan Mental 11 ruhani.

Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tenteram (Jalaluddin 2015). Pengertian lainnya tentang kesehatan mental, yakni terwujudnya keserasian yang sesungguhnya-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat (Hasneli 2014). Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Daradjat 1988). Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri).

Hubungan antara Syukur dan Kesehatan mental

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Prystia Riana (2021) Analisis artikel menyebutkan bahwa intervensi syukur dapat meningkatkan emosi positif, memberikan kepuasan hidup, memperbaiki hubungan sosial, dan akhirnya mampu menciptakan lingkungan yang positif (Putri, 2021).

Implikasi hasil penelitian

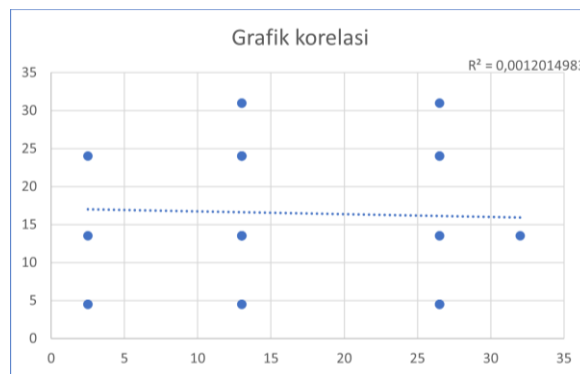
Temuan ini memiliki beberapa implikasi praktis. Pertama, kesadaran terhadap pentingnya bersyukur dapat dijadikan sebagai fokus dalam program-program kesehatan mental di lingkungan kampus. Promosi rasa bersyukur dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, terutama dalam mengurangi tingkat stres dan depresi. Implementasi kebijakan yang mendukung budaya bersyukur dan meningkatkan pemahaman tentang manfaatnya terhadap kebahagiaan dan kesehatan mental dapat menjadi langkah-langkah yang berdampak positif pada lingkungan belajar mahasiswa.

Penelitian ini memberikan landasan bagi pengembangan intervensi psikologis yang dapat memperkuat sikap bersyukur di kalangan mahasiswa, dengan potensi untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko gangguan mental. Bagi praktisi dan konselor kesehatan mental di kampus, pemahaman tentang hubungan positif antara rasa bersyukur dan kesehatan mental dapat menjadi dasar untuk memasukkan aspek-aspek ini ke dalam layanan konseling dan dukungan mahasiswa.

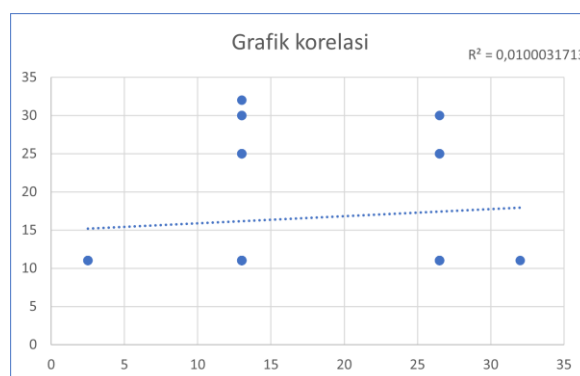
Tabel, Gambar dan Rumus

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

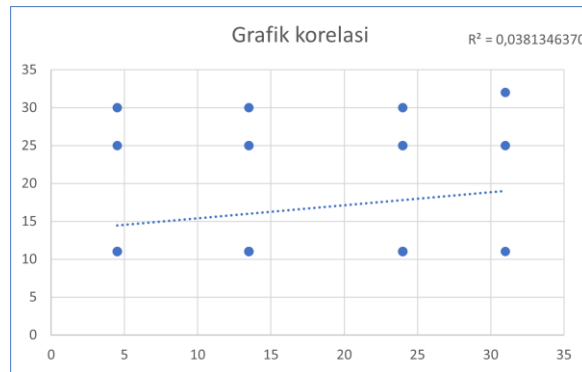
Gambar 1. Perhitungan Spearman's



Gambar 2. Grafik Korelasi 1.

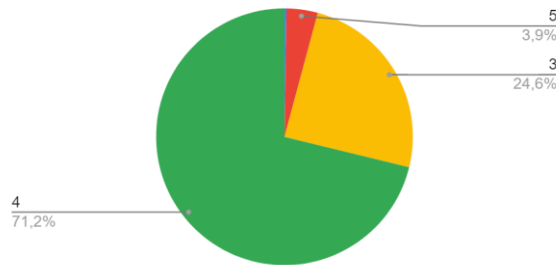


Gambar 3. Grafik Korelasi 2.



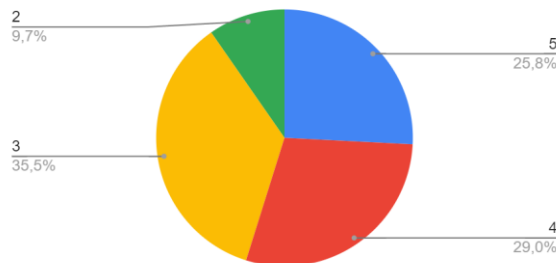
Gambar 3 . Grafik Korelasi 3

Bagaimana tingkat kebahagiaan Anda saat ini dengan studi Anda?



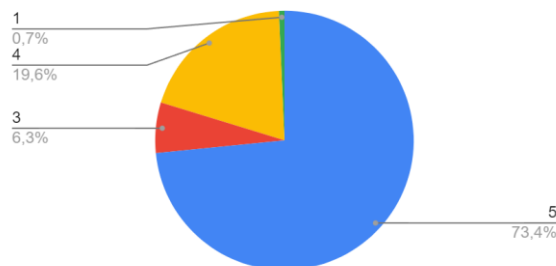
Gambar 4. Tingkat kebahagiaan dengan studi

Seberapa sering Anda merasa stres atau cemas karena perkuliahan Anda?



Gambar 5. Frekuensi stres karena perkuliahan

Sejauh mana Anda setuju bahwa bersyukur merupakan sikap yang penting untuk menja...



Gambar 6. Pendapat tentang syukur



Gambar 7. tingkat rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari



Gambar 8. Pendapat tentang syukur dan kebahagiaan

Kesimpulan

Berdasarkan uraian data dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan sebagian besar siswa PENS cukup tinggi, meskipun beberapa siswa mengalami tingkat stres dan kecemasan yang cukup signifikan dalam konteks kelas. Terlihat bahwa sikap bersyukur mempunyai peranan penting terhadap kesehatan mental siswa, mayoritas responden menyetujui pentingnya rasa syukur dalam menjaga kesehatan mentalnya. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara sikap bersyukur dan tingkat kebahagiaan, persetujuan terhadap pentingnya syukur, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Kesadaran akan pentingnya bersyukur juga berhubungan positif dengan kesehatan mental, dan terdapat beberapa bukti bahwa perasaan bersyukur dapat mengurangi risiko stres dan depresi pada mahasiswa PENS.

Daftar Pustaka

- Fakhriyani, Diana Vidya. "Kesehatan mental." Pamekasan: duta media publishing (2019).
- Putri dkk. "Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review." *Jurnal ilmiah kesehatan* 14.1 (2021): 58-58.
- Hardianti, Rani, Erika Erika, and Fathra Annis Nauli. "Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di sma negeri 8 pekanbaru." *Jurnal Ners Indonesia* 11.2 (2021): 215-227.
- Rahmawaty, Fetty, et al. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja: Factors Affecting Mental Health in Adolescents." *Jurnal Surya Medika (JSM)* 8.3 (2022): 276-281.
- Buku Pedoman Universitas Diponegoro Tahun 2004/2005, h. 94

- Wiharjanto, Danang, and Yayat Suharyat. "Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1.6 (2022): 01-16.
- Vusvitasari, Resi, Sigit Nugroho, and Syahrul Akbar. "Kajian Hubungan Koefisien Korelasi Pearson (ρ), Spearman-Rho (r), Kendall-Tau (τ), Gamma (G), dan Somers (dyx)." *Jurnal Ilmiah MIPA* 4 (2008): 372-81.