

Pengaruh *Gratitude* terhadap Resiliensi pada Dewasa Awal di Kota Makassar

The Effect of Gratitude on Resilience in Emerging Adulthood In Makasar

Analda Putri Armafansa*, Musawwir, Sri Hayati
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Email : analda.armafansa@gmail.com

Abstrak

Resiliensi yaitu mampu bangkit dari tekanan yang dialami, mampu melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan serta mampu bangkit kembali setelah mengalami kesulitan besar dalam kehidupan, sehingga mampu bertahan dan menyelesaikan masalah dengan baik. Pada saat ini banyak individu yang jarang mengungkapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari hal ini dapat berdampak negatif dan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pada dewasa awal di Kota Makassar. Sampel pada penelitian ini berjumlah 403 responden yang merupakan seseorang yang telah berusia 18-25 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala resiliensi yang di buat oleh Wahyuliani Safitri (2020) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.867 dan skala *gratitude* yang di buat oleh Reza Malik Akbar (2018) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.746. Hipotesis diuji dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan program analisis data SPSS 25. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh terhadap resiliensi pada dewasa awal di Kota Makassar dengan kontribusi sebesar 38% ($p=0.000$; $p<0,05$) dengan arah pengaruh positif, semakin tinggi *gratitude*, maka resiliensi juga semakin meningkat.

Kata kunci: Resiliensi, *Gratitude*, Dewasa awal

Abstract

Resilience is being able to rise from the pressures experienced, being able to get through the challenges in life and being able to bounce back after experiencing great difficulties in life, so that they are able to survive and solve problems well. At this time, many individuals rarely express gratitude in their daily lives, this can have a negative impact and become one of the factors that affect resilience. This study aims to determine the effect of gratitude on resilience in emerging adulthood in Makassar City. The sample in this study amounted to 403 respondents who are someone who is aged 18-25 years. Data was collected using the resilience scale created by Wahyuliani Safitri (2020) with a reliability value of 0.867 and the gratitude scale created by Reza Malik Akbar (2018) with a reliability value of 0.746. The hypothesis was tested using a simple regression analysis technique with the help of the SPSS 25 data analysis program. The results of this study indicate that gratitude has an effect on resilience in emerging adulthood in Makassar City with a contribution of 38% ($p = 0.000$; $p < 0.05$) in the direction of positive influence, the higher the gratitude, the higher the resilience.

Keywords: Resilience, Gratitude, Emerging adulthood.

PENDAHULUAN

Menurut Hurlock (2003) mengemukakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali ditempatkan dalam ketakutan- ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyesuaian persoalan. Penyesuaian dan

penyelesaian terhadap persoalan yang dihadapi dikenal dengan istilah resiliensi.

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri dan tetap melakukan perubahan sehubungan dengan masalah atau ujian yang dialami. Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau bertahan ditengah lingkungan dengan tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan, hal tersebut menunjukkan adanya kemampuan tertentu dalam diri individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Connor & Davidson, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa resiliensi memegang peranan yang penting dalam kehidupan. Resiliensi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan (Reivich & Shatte, 2002). Dalam penelitiannya, Reivich & Shatte (2002) menyebutkan pentingnya resiliensi untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dialami seperti keluarga yang berantakan, kehilangan orang tua, kemiskinan, diabaikan secara emosional ataupun siksaan fisik.

Kebanyakan orang menganggap dirinya cukup memiliki resiliensi, padahal sebenarnya kebanyakan orang tidak siap secara emosional ataupun psikologis untuk menghadapi penderitaan. Setiap orang beresiko untuk putus asa dan merasa tidak berdaya, namun mungkin masih membutuhkan pertolongan untuk mengatasi penderitaan. Jadi, tidak ada orang yang tidak membutuhkan resiliensi karena pada dasarnya setiap manusia pernah, sedang atau akan mengalami penderitaan dalam satu atau beberapa area kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002).

Dari hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan pada 10 orang dewasa awal terdapat. Setiap orang mengalami kesulitan dalam hidup yang berbeda-beda. Subjek pertama mengalami ketakutan disertai tangan yang bergetar saat akan mengendarai sepeda motor, dirinya pernah mengalami kecelakaan dengan Kakaknya saat berusia 13 tahun, saat ini usianya sudah beranjak 18 tahun. Subjek kedua pernah mengalami *bullying* saat masih menjadi siswa SMP. Saat ini dirinya merasa baik-baik selama tidak bertemu dengan pelaku karena ingatan akan masa pahit itu sering membuatnya merasa mual dan sulit untuk bernapas. Subjek ketiga mengalami penderitaan yang setiap mengingatnya dia akan terus menerus menangis dan meraung-raung. Ibunya meninggal saat dia menjalani karantina *covid-19* sehingga dia tidak sempat melihat wajah terakhir ibunya saat dimakamkan. Subjek keempat sering merasa kaget dan otomatis beteriak serta sulit bernapas ketika ada sesuatu yang bergetar dan bergoyang disekitarnya karena pernah menjadi korban bencana alam saat dirinya berusia 20 tahun, saat ini usianya sudah beranjak 22 tahun. Subjek kelima pernah mengalami pelecehan yang dilakukan oleh guru mengajinya yang saat itu usianya sekitar 11 tahun. Saat ini dia merasa baik-baik saja tapi saat berada dalam ruangan yang tertutup dan gelap makadirinya akan merasa pusing dan kram perut hingga saat ini dirinya tidur dengan lampu yang menyala.

Subjek keenam pernah berada dalam *toxic relationship* yang di mana pasangannya selalu memukulnya saat hubungan mereka sedang bermasalah tetapi saat itu dia terus meyakinkan dirinya bahwa pasangannya akan berubah. Tetapi seiring berjalannya waktu pacarnya bahkan pernah mencekiknya sampai dia tidak bisa bernapas. Walaupun saat ini hubungan mereka sudah berakhir dirinya masih takut untuk memulai suatu hubungan. Subjek ketujuh pernah mengalami masa-masa sulit saat SMA di mana kedua orangtunya berpisah dan membuat dirinya menyalurkan emosi melalui merokok dan beberapa kali mengiris pergelangan tangannya. Saat ini bekas lukanya sudah tertutupi dengan *tattoo*, tapi dirinya tidak berminat untuk berkeluarga karena takut anaknya nanti merasakan apa yang dia rasakan.

Subjek kedelapan mengalami kesulitan ekonomi sehingga dirinya benar-benar harus cuti kuliah dan bekerja. Saat itu dirinya benar-benar tidak ingin hidup karena tubuhnya benar-benar lelah bekerja tetapi uang yang didapatkan tidak seberapa tetapi seiring berjalannya waktu dirinya mulai pulih dari penderitaan dan sudah tidak bekerja lagi karena telah mendapatkan beasiswa. Subjek kesembilan mengalami tekanan dan kesedihan yang mendalam karena orangtuanya meninggal saat usianya masih terbilang kecil yaitu 9 tahun. Saat ini dia tinggal bersama nenek dan kakeknya dan hidup dengan berkecukupan, dirinya tidak lagi merasakan sedih dan sudah merelakan kepergian kedua orangtuanya.

Subjek terakhir mempunyai orangtua yang mendidiknya dengan tegas, saat masih kecil diapernah dipukuli ayahnya karena mencuri dan masalah lainnya, saat itu dia selalu merasa takut dengan ayahnya

dan sering mengalami mimpi buruk. Saat ini dirinya merasa baik-baik saja, ayahnya sendiri sudah meninggal dan ibunya telah menikah lagi, sosok ayahnya tirinya sangat baik dalam membimbingnya. Dapat disimpulkan bahwa 7 orang masih belum bangkit dari masalah yang sedang dihadapi dan 3 orang lainnya telah bangkit dan menjalani hidup dengan baik-baik saja.

Meskipun telah mengalami berbagai permasalahan hidup ada beberapa orang yang tidak mampu mengendalikan emosi negatif dengan cara melampiaskan dan marah kepada siapapun yang menggangukannya, menangis secara berlebihan dengan meraung-raung disertai dengan menghancurkan barang disekitar, menyerahkan semua takdir kepada Tuhan tanpa melakukan usaha apapun, lebih memilih bermain *handphone* untuk menghilangkan stres yang dialami daripada menyelesaikan masalah, merasa kesal ketika ada teman yang mengeluh tentang masalah hidupnya, mengabaikan masalah yang dihadapi dan lebih fokus melakukan aktivitas lain serta merasa takut gagal apabila mencoba untuk bangkit dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Dari fenomena yang telah diuraikan di atas terdapat beberapa orang yang mengalami distress psikologis berkepanjangan yang belum bisa ditentukan berapa lama dia mengalami gejala ini dikarenakan setiap orang memiliki permasalahan dan waktu yang berbeda-beda untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami. Distres psikologi yang dialami adalah selalu merasa bersalah dan sering menyalahkan diri sendiri, selalu merasa cemas dan khawatir berlebihan, suasana hati yang buruk atau sedih secara berkepanjangan, sering mengalami mimpi buruk, penurunan nafsu makan menurun, malas dan takut untuk melakukan sesuatu yang baru, sering merusak barang-barang di sekitar secara refleks, merasa rendah diri dan tidak berdaya serta sulit tidur.

Deswanda (2019) dalam penelitiannya menyebutkan faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, salah satunya adalah *gratitude*. Faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah *self esteem* dan dukungan sosial. Variabel *gratitude* telah terbukti memiliki pengaruh yang signifikan kepada resiliensi. Karena *gratitude* memberikan pandangan yang lebih positif dalam menyikapi masalah, lebih memungkinkan untuk menyelesaikan masalah menggunakan kognitif, serta berguna untuk memperkuat resiliensi untuk menangani stres dalam hidup (Deswanda, 2019).

Gratitude merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002). Emmons & McCullough (2004) mengemukakan bahwa *gratitude* akan membuat seseorang lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya. Sedangkan jika seseorang kurang memiliki *gratitude* dalam dirinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada. Individu bersyukur karena menyadari bahwa dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai dan berterima kasih atas segala sesuatu yang diterimanya dalam bentuk perasaan, perkataan dan perbuatan (Seligman, 2002).

Sejalan dengan hasil wawancara pada 10 orang dewasa awal, namun dari 10 orang dewasa awal tersebut terdapat 2 orang yang mengatakan bahwa mereka merasa kesulitan berterima kasih kepada Allah SWT walaupun telah terjadi hal-hal positif dalam hidupnya dan menganggap hal positif tersebut adalah hal yang lumrah terjadi karena banyaknya cobaan yang telah diterimanya tidak sebanding. Dirinya sering mempertanyakan apakah Tuhan benar-benar ada dan kenapa hanya dirinya yang diberi cobaan seperti ini padahal banyak orang lain yang terlihat bahagia di luar sana.

4 orang merasa sering lupa mengucapkan rasa syukur setiap hari padahal setiap hari pasti akan ada hal yang membuat kita merasa sangat bersyukur. Hal ini dikarenakan beratnya cobaan hidup dan permasalahan yang dihadapi hingga dirinya bahkan tidak sempat mengucapkan rasa syukur dan mereka juga menganggap tidak ada hal yang patut disyukuri. 1 orang merasa ingin menyerah akan berbagai keadaan hidup yang saat ini sedang dihadapi dan merasa tidak ada orang lain yang peduli dan mau membantu. Hal ini dikarenakan dirinya benar-benar sudah tidak sanggup lagi memikirkan solusi dari permasalahan yang dihadapinya saat akan meminta bantuan dari orang lain dirinya merasa tidak nyaman menceritakan masalah pribadi.

Hasil penelitian Lufiana (2020) memaparkan bahwa bersyukur terbukti memiliki kontribusi terhadap pembentukan resiliensi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel bersyukur pada variabel resiliensi. Kontribusi bersyukur cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi

mahasiswa. Fokus bersyukur yang tidak hanya melihat pada kekurangan tapi lebih melihat pada apa yang telah dimiliki oleh individu membuat mahasiswa memiliki banyak alternatif pemecahan masalah yang itu menjadi pembentuk resiliensi.

Hasil penelitian Cannon (2002) memaparkan bahwa *gratitude* berhubungan dengan resiliensi. *Gratitude* terlihat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa. *Gratitude* yang tinggi membuat mahasiswa memiliki tingkat stres dan depresi yang rendah sehingga membentuk resiliensi pada mahasiswa. Hasil penelitian Ayudia & Solicha (2014) memaparkan bahwa dukungan sosial dan rasa bersyukur memberikan pengaruh positif terhadap resiliensi. Secara spesifik kontribusi terbesar diberikan oleh dukungan emosional dan rasa terima kasih.

Adapun dampak dari resiliensi yaitu distress psikologi keadaan negatif kesehatan mental yang dapat mempengaruhi individu secara langsung atau tidak langsung sepanjang masa dan koneksi dengan kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya, sehingga individu tidak mampu bangkit dari masalah yang dihadapi dan berlangsung dalam waktu yang lama. Sejalan dengan dampak *gratitude* yaitu depresi yang mengarah kepada persepsi negatif kepada Tuhan yang berujung stres dan kehilangan kesejahteraan psikologis secara berangsur-angsur. Fenomena yang didapatkan bahwa terdapat beberapa orang yang kehilangan kepercayaan diri dan berujung kehilangan kesejahteraan psikologis karena tidak mampu bangkit dari permasalahan hidup dan penderitaan yang dialami.

Berdasarkan fenomena yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pada dewasa awal di Kota Makassar. *Gratitude* berpengaruh terhadap resiliensi pada dewasa awal, dilihat dari berbagai fenomena yang ada dan dari hasil penelitian sebelumnya.

Pembahasan

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Bila digunakan sebagai istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan individu untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan.

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan.

Resiliensi merupakan suatu mekanisme perlindungan yang memodifikasi respon individu terhadap situasi-situasi yang beresiko pada titik-titik kritis sepanjang kehidupan seseorang. Konsep resiliensi didasari oleh kapasitas kemampuan individu untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi sepanjang kehidupan individu. Resiliensi dapat digunakan untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya (Reivich & Shatte, 2002).

Emmons & McCullough (2004) memaparkan bahwa *gratitude* akan membuat seseorang lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya. Sedangkan jika seseorang kurang memiliki *gratitude* dalam dirinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada. *Gratitude* didefinisikan sebagai emosi, nilai moral, sikap, *personality trait* dan *coping style*. *Gratitude* berasal dari bahasa latin *gratia* yang berarti *grace* atau *gratefulness* (Lopez & Snyder, 2003).

Emmons (2007) mendefinisikan *gratitude* sebagai kecenderungan secara umum untuk mengenali dan merespon atas bantuan yang diberikan seseorang melalui pengalaman yang positif atas hasil yang didapatkan. Emmons & McCullough (2004) mengemukakan bahwa *gratitude* adalah sebuah tampilan (*readout*) atas afeksi yang sensitif terhadap tipe khusus perubahan yang terjadi dalam hubungan sosial individu dan hal ini tergantung dari masukan sosial dan kognitif. Emmons & McCullough (2004) mengemukakan bahwa seseorang yang bersyukur atas bantuan yang diterimanya akan berusaha

membalas kebaikan si pemberibantuan tersebut dan tidak ingin membalasnya dengan hal-hal yang negatif.

Emmons & McCullough (2004) memaparkan bahwa dengan mengekspresikan *gratitude* kepada seseorang yang telah memberi bantuan, maka akan menguatkan perilaku prososial individu tersebut dimasa yang akan datang. Beberapa Individu termotivasi untuk mengambil bagian dalam tindakan prososial jika lingkungan memberikan pujian yang bersifat menguatkan. *Gratitude* merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002).

METODE PENELITIAN

Responden

Sampel merupakan bagian dari populasi karena setiap bagian dari populasi adalah sampel, artinya sebagian dari populasi adalah sampel. Terlepas dari apakah bagian tersebut mewakili karakteristik populasi dengan lengkap atau tidak (Azwar, 2017). Pengambilan sampel memerlukan teknik tertentu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan berdomisili di Kota Makassar. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan persamaan menurut Abdullah & Sutanto (2015) yang didasarkan pada perhitungan $n \geq \frac{1}{\alpha^2}$, dimana α sebesar 0.05 sehingga jumlah sampel yang direncanakan dalam penelitian ini minimal 400 orang.

Instrumen Penelitian

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan 7 aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian diri, empati, optimis, analisis penyebab masalah, efikasi diri dan keterjangkauan (Reivich & Shatte, 2002). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala siap sebar dari hasil adaptasi yang disusun oleh Wahyuliani Safitri (2020). Adapun tingkat reliabilitas dalam skala ini yaitu 0.867. Dalam skala resiliensi terdapat 56 item. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada aspek satu terdapat tiga item yang tidak valid diantaranya 2, 7 dan 31. Aspek kedua terdapat satu item yang tidak valid yaitu item 55. Aspek ketiga terdapat tiga item yang tidak valid diantaranya 3, 33, dan 39. Aspek keempat terdapat 4 item yang tidak valid diantaranya 1, 41, 44 dan 52. Aspek kelima terdapat satu item yang tidak valid yaitu item 46. Aspek keenam terdapat satu item yang tidak valid yaitu item 22. Aspek ketujuh terdapat dua item yang tidak valid diantaranya 16 dan 51. Item yang valid pada skala resiliensi dapat digunakan untuk analisis selanjutnya adapun pilihan jawaban terdiri lima pernyataan jawaban yaitu SS (Sangat setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat tidak setuju).

Skala *gratitude* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan 4 aspek yaitu *intensity*, *frequency*, *span* dan *density* (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala siap sebar dari hasil adaptasi yang disusun oleh Reza Malik Akbar (2018). Adapun tingkat reliabilitas dalam skala ini yaitu 0.746. Dalam skala *gratitude* terdapat 6 item. Berdasarkan hasil yang diperoleh terdapat satu item tidak valid pada aspek *density* yaitu item 6. Item yang valid pada skala resiliensi dapat digunakan untuk analisis selanjutnya adapun pilihan jawaban terdiri lima pernyataan jawaban yaitu SS (Sangatsetuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat tidak setuju).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menguji asumsi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis penelitian. Ada dua uji asumsi yang akan dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Adapun analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah resiliensi sedangkan variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *gratitude*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Berikut hasil uji hipotesis dalam penelitian ini:

Tabel 1. *Gratitude* Terhadap Resiliensi

Variabel	R Square*	Kontribusi	F Change**	Sig. F***	Keterangan
Gratitude Terhadap Resiliensi	0.380	38%	1	0.000	Signifikan

Keterangan: R Square = Koefisien determinan

**F Change = Nilai uji koefisien regresi secara stimulant

*** Sig. F = Nilai signifikan F, $p < 0.05$

Pada tabel di atas menunjukkan nilai R Square sebesar 0.380, dari nilai ini dapat dilihat kontribusi *gratitude* sebesar 38% terhadap resiliensi dan sisanya sebesar 62% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Pada tabel di atas menunjukkan besaran 38% ini memiliki nilai F sebesar 245.925 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000, hal ini berarti nilai signifikansi ini lebih kecil dari taraf signifikansi 5% atau kurang dari 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pada dewasa awal di Kota Makassar.

Tabel 2. *Gratitude* Terhadap Resiliensi

Variabel	Constant*	B**	Keterangan
<i>Gratitude terhadap resiliensi</i>	77.667	0.617	Signifikan

Tabel koefisien di atas diperoleh nilai konstanta sebesar 77.667 dan nilai koefisien regresi sebesar 0.617. Dengan demikian persamaan regresi yang dapat terbentuk:

$$\text{Resiliensi} = 77.667 + 0.617 (\text{Gratitude})$$

Koefisien bernilai positif berarti terdapat hubungan yang searah, di mana semakin tinggi nilai *gratitude* maka akan semakin tinggi pula nilai resiliensi, begitupula sebaliknya, semakin rendah nilai *gratitude* maka akan semakin rendah pula nilai resiliensinya.

Pembahasan

Hasil temuan penelitian ini adalah *gratitude* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi dengan kontribusi 38% dengan pengaruh yang positif. Dengan demikian dewasa awal yang mempunyai *gratitude* yang tinggi maka akan memiliki resiliensi yang tinggi, demikian pula sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Deswanda (2019) dalam penelitiannya menyebutkan faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, salah satunya adalah *gratitude*. *Gratitude* merupakan faktor protektif internal yang dapat memperkuat resiliensi. Dalam penelitiannya tersebut dijelaskan bahwa *gratitude* menjadi sebuah pengaruh yang memberikan nilai paling prediktif dibandingkan dengan faktor lain.

Hasil penelitian Lufiana (2020) memaparkan bahwa bersyukur terbukti memiliki kontribusi terhadap pembentukan resiliensi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel bersyukur pada variabel resiliensi. Kontribusi bersyukur cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa. Fokus bersyukur yang tidak hanya melihat pada kekurangan tapi lebih melihat pada apa yang telah dimiliki oleh individu membuat mahasiswa memiliki banyak alternatif pemecahan masalah yang itu menjadi pembentuk resiliensi.

Terbentuknya rasa terima kasih yang tinggi antar sesama dewasa awal juga berdampak pada keyakinannya bahwa dewasa awal mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya (efikasi diri), misal permasalahan emosional yang dialami seperti kehilangan orangtua, kemiskinan, keluarga yang berantakan, siksaan fisik dan diabaikan secara emosional. Masalah-masalah tersebut dapat tertutupi karena banyaknya rasa bersyukur kepada Allah walaupun telah banyak diberikan cobaan dalam hidup.

Adanya rasa terimakasih menunjukkan keeratan hubungan antar dewasa awal sehingga terbentuk

rasa bahagia. Dewasa awal terus menerus berdoa akan masalah yang dihadapi kepada Allah sehingga hatinya merasa lebih baik setiap harinya dan merasa bersyukur karenawalaupun banyak masalah yang datang menghampiri, ada keluarga yang selalu memeberikan dukungan emosional yang baik. Dewasa awal juga merasa sering mengucapkan rasa syukur setiap harinya atas berbagai kejadian baik yang dialaminya dan merasa bersyukur terhadap lingkungan sekitarnya yang selalu memberikan dukungan untuk bangkit dari masalah yang sedang dihadapi.

Hasil penelitian Cannon (2002) memaparkan bahwa *gratitude* berhubungan dengan resiliensi. *Gratitude* terlihat memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap terbentuknya resiliensi mahasiswa. *Gratitude* yang tinggi membuat mahasiswa memiliki tingkat stres dan depresi yang rendah sehingga membentuk resiliensi pada mahasiswa. Hasil penelitian Ayudia& Solicha (2014) memaparkan bahwa dukungan sosial dan rasa bersyukur memberikan pengaruh positif terhadap resiliensi. Secara spesifik kontribusi terbesar diberikan oleh dukungan emosional dan rasa terima kasih.

Selain itu, *frequency* yang merupakan salah satu aspek dari *gratitude* juga ternyata menjadi faktor terbentuknya resiliensi pada dewasa awal. Dewasa awal memiliki kecenderungan akan merasakan banyak persaan bersyukur setiap harinya dan rasa syukur bisa menimbulkan serta mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan. Ketikadewasa awal mendapatkan pujian atau penilaian positif dari orang lain atas apa yang telah dicapai, maka dewasa awal merasa mampu membangun kepercayaan diri, lebih menghargai dirinya, serta merasa dirinya lebih bernilai karena ia melihat sisi positif pada dirinya.

Perilaku menunda untuk mendapatkan hal yang memuaskan bagi individu seperti lebih mengutamakan hal-hal negatif dan lebih memilih bersenang-senang dari pada menyelesaikan sesuatu yang lebih penting, hal ini merupakan bentuk tantangan yang membentuk aspek pengendalian diri dari resiliensi. Ketika dewasa awal berhasil melampaui zona aman dan beralih pada level yang lebih baik untuk menghadapi hal baru baginya, maka disitulah aspek pengendalian diri terbentuk. seperti halnya ketika dihadapkan pada tugas yang sulit dengan jeda waktu yang relative singkat, artinya tugas dan tanggung jawabnya bertambah sehingga hal itu menjadi beban pula baginya. Namun individu yang cukup resilien menganggap hal itu sebagai tantangan dan mengambil sisi positifnya untuk dijadikan pengalaman hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa resiliensi memegang peranan yang penting dalam kehidupan. Resiliensi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan (Reivich & Shatte, 2002). Dalam penelitiannya, Reivich & Shatte (2002) menyebutkan pentingnya resiliensi untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dialami seperti keluarga yang berantakan, kehilangan orang tua, kemiskinan, diabaikan secara emosional ataupun siksaan fisik.

Hal ini berkaitan dengan teori dari Hurlock (2003) yang mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis. Mereka akan lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi kepada orang lain.

Selain rasa terima kasih dari teman sebaya, dukungan dan motivasi dari orangtua juga penting dalam pembentukan resiliensi pada dewasa awal. Seperti halnya mendengarkan ketika bercerita, memberikan dukungan secara emosional dengan cara memeluk serta memebrica kata-ata yang dapat membuatnya lebih bersemangat menjalani hari-harinya dan melupakan sejenak masalah yang sedang terjadi dan terus menerus mendampingi anak tersebut agar tidak merasa kesepian dengan cara memfasilitasi sang anak untuk berkonsultasi kepadapsikolog. Hal ini menjadi sebuah dukungan konkret atau nyata bagi dewasa awal yang dapat mempengaruhi efikasi dirinya untuk bisa menjalani kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pada dewasa awal di Kota Makassar, maka diperoleh kesimpulan:

1. Penelitian ini menunjukkan adanya kebervariasian tingkat resiliensi pada dewasa awal di Kota Makassar, Di mana sebagian besar berada pada kategori sangat rendah (47,9%). Menyusul kemudian 40,0% pada kategori sangat tinggi, 4,7% pada kategori rendah, 3,7% pada kategori sedang dan 3,7% pada kategori tinggi.
2. Penelitian ini menunjukkan adanya kebervariasian tingkat *gratitude* pada dewasa awal di Kota Makassar, Di mana sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi (35,2%). Menyusul kemudian 28,5% pada kategori sangat rendah, 13,6% pada kategori rendah, 11,4% pada kategori sedang dan 11,2% pada kategori tinggi.
3. *Gratitude* dapat memprediksi secara positif resiliensi pada dewasa awal di Kota Makassar dengan kontribusi 38%. Penelitian ini menunjukkan bahwa dewasa awal yang mendapatkan *gratitude* yang semakin besar, maka akan memiliki resiliensi yang tinggi, demikian pula sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Susanto, T. E. (2015). *Statistika Tanpa Stress*. Jakarta: Transmedia Pustaka. Akbar, M. R. (2018). Hubungan Kebersyukuran Dengan Psychological Well Being Pada Pasien Yang Mengidap Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Akin, I., & Radford, L. (2018). Exploring the development of student self esteem and resilience in urban schools. *Contemporary issues in education research*, 11(1), 17-24.
- Dawson. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived autonomy support and perceived social support in first year university student. *Journal of education and training studies*, 1(2). 8-22.
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 173-189.
- Ayudia, K. V. F., & Solicha. (2014). Resiliensi Penyandang Tuna Daksa: Pengaruh Dukungan Sosial Dan *Gratitude* Dalam Membentuk Individu Yang Resilien. *Journal of Psychology*, 19(2), 151-170.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 2 (edisi 10)*. Jakarta: Erlangga.
- Bernard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. San Francisco: Wasted Regional Educational Laboratory.
- Cannon, J. T. (2002). Experiences of the 1989 Loma Prieta earthquake: A narrative analysis (Doctoral dissertation, Saybrook Graduate School, 2002). *Dissertation Abstracts International*, 64(4), 19-38.
- Casmini. (2007). *Emotional Parenting*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 1(1), 1-18.
- Connor, K. M., & Davidson J. R. T. (2003). Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16(4), 487- 494.
- Deswanda, A.R. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja Yayasan sosial di Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 465-473.
- Dhohiri, T. R. (2007). *Tim Sosiologi, Sosiologi 3 suatu Kajian Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Yudhistira Ghalia Indonesia.

- Dweck, C. (2017). *Mindset - Changing the way you think to fulfil your potential*. WashingtonDC: Robinson.
- Edwina P. I. O & Tesselonika S (2021). Peran Mindset Terhadap Resiliensi Keluarga Pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 183-194.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Malang: Wineka Media.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(10), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: APA.
- Grotberg, E. H. (2001). Resilience programs for children in disaster. *Ambulatory Child Health*. 8(2), 1-16.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Kencana Prenadamedia group.
- Hurllock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, S. W. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Santri Pondok Pesantren Di Kota Makassar. *Skripsi*. Makassar: Universitas Bosowa.
- Jannah, R., Martha, S. P., Aziz, S. N & Nina, Z. S. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 22-29.
- Jurjewicz, H. (2016). How spirituality leads to resilience a case study of immigrants. *European Journal of Science and Theology*, 12(4), 17-25.
- Kumar, A., & Dixit, V. (2014). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Journal of health & wellbeing*, 5(12), 651-691.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington DC: American Psychological Association.
- Lufiana, H. U. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*. 3(1), 1-21.
- Margono, S. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Marti., dkk (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self efficacy, optimism, social support, self esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive psychology*. 4(6), 51-90.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang J. A. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual And Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- McConnel, T. (2019). from Gratitude. In Roberts, R & Telech, D. *The Moral Psychology of Gratitude*. New York: Rowman & Littlefield International.
- Mondi, C. F., & Reynolds, A. J. (2017). Predictors of depressive symptoms in emerging adulthood in a low-income urban cohort. *Journal of Applied Development Psychology*, 2(50), 45-59.
- Mujahidah, E., & Ratih, A. L. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60-75.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(8), 316-332.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books. Santrock, J.W.

- (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.