

## BAB V HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

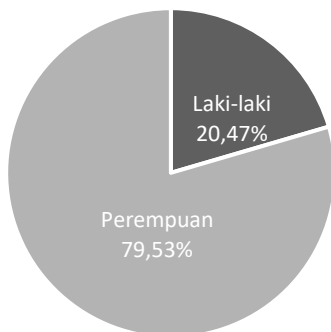
### 5.1 Hasil Penelitian

#### 5.1.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

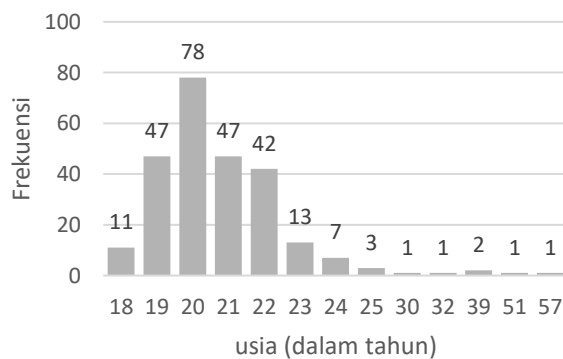
Instrumen untuk mengukur kebersyukuran pada penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti dengan mengacu kepada *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* (Thomas & Watkins, 2003). Nilai koefisien Aiken's V dari ahli berkisar antara 0,547 hingga 0,797. Butir pernyataan dalam skala ini berjumlah 22, dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,743. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

#### 5.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian

Dari hasil pengumpulan data, terkumpul subyek sejumlah 254 orang mahasiswa, pada gambar 3 menunjukkan bahwa sebesar 20,47% adalah subjek laki-laki (52 orang) dan sebesar 79,53% adalah subjek perempuan (202 orang). Usia subyek bervariasi, mulai dari usia 18 tahun hingga usia 57 tahun (gambar 4). Usia 20 tahun menjadi usia mayoritas subjek penelitian ini, yaitu sebanyak 78 orang. Subjek yang berusia 19 tahun dan 21 tahun masing-masing sebanyak 47 orang. Jika dilihat dari kategori usia subjek penelitian, sebanyak 248 orang berada di kategori dewasa awal (18-25 tahun), sedangkan sebanyak 6 orang berada di kategori dewasa awal hingga akhir.



Gambar 3. Frekuensi Jenis Kelamin Subjek Penelitian



Gambar 4. Frekuensi Usia Subjek Penelitian

### 5.1.3 Deskripsi Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil analisis statistik, dapat diketahui bahwa skor rata-rata *gratitude* sebesar  $M=60,17$  ( $SD=3,85$ ). Skor *gratitude* yang diperoleh dari 254 subjek dikategorisasikan ke dalam tiga kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi pada kedua variabel ini dilakukan berdasarkan statistik empirik yaitu menggunakan rerata dan deviasi standar yang didapatkan dari data empirik dipakai sebagai referensi. Adapun cara pengelompokan data hasil GRAT *Short Form* dilakukan dengan rumus:

- Mean Ideal (M) =  $\frac{(Jav \times nt) + (Jav \times nr)}{2}$
- SD Ideal (SD) =  $\frac{(Jav \times nt) - (Jav \times nr)}{6}$

Keterangan:

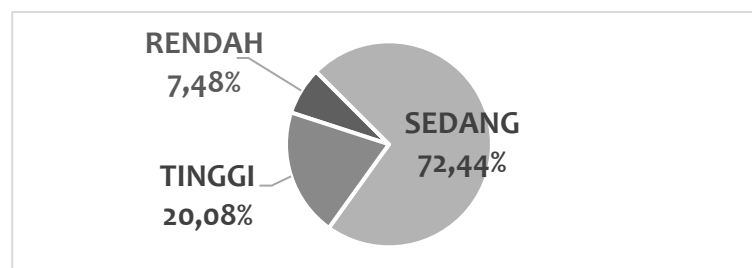
Jav : jumlah item valid  
 nt : nilai tertinggi  
 nr : nilai terendah

Berdasarkan rumus tersebut, maka kategorisasi skor GRAT *Short Form* adalah:

Tabel 2. Kategorisasi Skor GRAT *Short Form*

| Kategorisasi  | Rumus                          | Rentang Nilai    | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------------------------------|------------------|--------|------------|
| Tinggi        | $(M+0,6SD) < X \leq (M+1,8SD)$ | $0 < 56$         | 51     | 20,08      |
| Sedang        | $(M-0,6SD) < X \leq (M+0,6SD)$ | $56 \leq x < 64$ | 184    | 72,44      |
| Rendah        | $(M-1,8SD) < X \leq (M-0,6SD)$ | $x \geq 64$      | 19     | 7,48       |
| <b>Jumlah</b> |                                |                  | 254    | 100        |

Hasil kategorisasi *gratitude* dapat dilihat pada gambar 5, dapat dilihat bahwa 7,48% subjek atau sebanyak 19 subjek, memiliki rasa kebersyukuran (*gratitude*) pada tingkat yang rendah, subjek yang memiliki kebahagiaan pada tingkat yang sedang adalah sebanyak 184 mahasiswa atau 72,44%, dan subjek yang memiliki rasa kebersyukuran (*gratitude*) pada tingkat yang tinggi adalah sebanyak 51 mahasiswa atau 20,08%. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki tingkat rasa kebersyukuran (*gratitude*) yang sedang.



Gambar 5. Kategorisasi Skor *Gratitude*

#### 5.1.4 Pembahasan

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *gratitude* mahasiswa yang melakukan studi di perguruan tinggi yang berada dalam wilayah Karesidenan Madiun. Telah diketahui bersama bahwa rasa syukur memberikan dampak yang positif terhadap berbagai aspek kehidupan. Dengan memiliki rasa syukur maka mahasiswa akan memiliki emosi positif terhadap diri dan lingkungannya dan hal tersebut memberikan pengaruh yang positif terhadap lembaga pendidikan tempat mahasiswa tersebut belajar.

Kebersyukuran dapat didefinisikan sebagai sebagai rasa berterima kasih dan bahagia yang ditunjukkan sebagai respon penerimaan karunia, baik karena suatu keuntungan yang diterima dari orang lain atau suatu momen kedamaian yang muncul karena keindahan yang alamiah (Peterson, C & Seligman, 2004). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa mahasiswa, salah satu karunia yang diterima mahasiswa adalah mereka mendapatkan banyak kebaikan dari orang-orang yang berada di kampus mereka, dari teman-teman yang baik hingga dosen yang banyak membantu mereka selama diperguruan tinggi. Selain itu mereka juga banyak bersyukur karena mereka punya kesempatan kuliah, sebab tidak semua orang memiliki kesempatan untuk melanjutkan kuliah. Apalagi dalam kondisi pandemi semacam ini, banyak hal yang dapat disyukuri oleh mereka, mulai dari kuliah yang bisa dilakukan secara online sampai dengan bersyukur karena terhindar dari virus corona. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur cenderung menggunakan semua hal yang mereka miliki baik itu waktu, fisik dan materil untuk mengusahakan hal-hal yang positif bagi diri mereka (Murisal & Hasanah, 2017). Selain itu, mahasiswa dengan rasa syukur membuat mereka menyadari bahwa segala yang terjadi di dalam kehidupan mereka merupakan anugerah dari Tuhan (Prasa, 2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 72,44% atau sejumlah 184 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori sedang. Dan 20,08% atau sejumlah 51 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori tinggi. Dan terdapat 7,48% atau sejumlah 19 mahasiswa yang mereka memiliki rasa bersyukur yang rendah.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah bahwa penelitian terdahulu lebih melakukan uji hubungan antara rasa bersyukur dengan rasa kepemilikan terhadap sekolah, sedangkan dalam penelitian ini lebih memfokuskan pada pembahasan tentang gambaran rasa syukur yang dimiliki oleh mahasiswa yang berada di wilayah Karesidenan Madiun. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terkait dengan proses pengambilan data yang dilakukan pada masa pandemi sehingga perolehan subjek tidak maksimal. Selain itu, pengambilan sampel dalam penelitian ini yang menggunakan teknik *random sampling* membuat hasil penelitian tidak terkategori sesuai dengan demografi.

## 5.2 Luaran yang Dicapai

Penelitian yang membahas tentang kajian *gratitude* pada mahasiswa se-Karesidenan Madiun ini memiliki beberapa capaian target luaran, yakni:

Tabel 3. Capaian Target Luaran

| No | Jenis Luaran                       |  |       |          | Indikator            |
|----|------------------------------------|--|-------|----------|----------------------|
|    | Kategori                           | Sub Kategori                             | Wajib | Tambahan | TS (2021)            |
| 1  | Artikel ilmiah dimuat di jurnal    | International bereputasi                 | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Nasional terakreditasi                   | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Nasional ber ISSN atau e-ISSN            | Wajib |          | <i>Draft</i> artikel |
| 2  | Artikel ilmiah dimuat di prosiding | Internasional terindeks                  | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Nasional                                 | -     | -        | -                    |
| 3  | Invited speaker dalam temu ilmiah  | Internasional                            | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Nasional                                 | -     | -        | -                    |
| 4  | Hak Kekayaan Intelektual (HKI)     | Paten                                    | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Paten sederhana                          | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Hak cipta                                | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Merek dagang                             | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Rahasia dagang                           | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Desain produk industri                   | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Indikasi geografis                       | -     | -        | -                    |
|    |                                    | Perlindungan varietas                    | -     | -        | -                    |
|    |                                    | T perlindungan topografi sirkuit terpadu | -     | -        | -                    |
| 5  | Teknologi tepat guna               |  | -     | -        | -                    |
| 6  | Buku ajar (ISBN)                   |  | -     | -        | -                    |

| No | Jenis Luaran   |              |               | Indikator |              |
|----|--|--------------|---------------|-----------|--------------|
|    | Kategori   | Sub Kategori | Wajib         | Tambahan  | TS<br>(2021) |
| 7  | Membuat laporan penelitian dan pertanggung jawaban keuangan  |              | Wajib Selesai | -         | Selesai      |
| 8  | Membuat poster penelitian ukuran A1 format pdf   |              | Wajib         | -         | Selesai      |
| 9  | Mengunggah laporan dalam Repository Widya Mandala Surabaya ( <a href="http://repository.wima.ac.id">http://repository.wima.ac.id</a> ) |              | Wajib         | -         | Selesai      |
| 10 | Tingkat Kesiapan Teknologi (TKT)   |              | -             | -         | -            |

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan sebelumnya, maka kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah terdapat 20,08% atau sejumlah 51 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori tinggi. Terdapat 72,44% atau sejumlah 184 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori sedang. Terdapat 7,48% atau sejumlah 19 mahasiswa yang mereka memiliki rasa bersyukur yang rendah.

#### **6.2 Saran**

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk dapat diperbaiki lagi, yakni:

1. Bagi universitas

Hendaknya universitas dapat lebih meningkatkan kualitas pembelajaran dan suasana akademik yang dapat meningkatkan rasa kebersyukuran mahasiswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian kuantitatif eksperimen yang dapat bermanfaat untuk meningkatkan rasa kebersyukuran mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, E. W. (2014). Pelatihan *gratitude* (bersyukur) untuk penurunan stres kerja karyawan di PT. X. *CALYPTRA*, 3(1), 1-15. <http://www.journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1659>
- Diebel, Tara; Woodcock, Colin; Cooper, C; Brignell, C. (2016). *Establishing the effectiveness of a gratitude diary intervention on children's Sense of School Belonging*. University of Southampton.
- Hambali, A., Meiza, A., Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (*Gratitude*) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic. Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 2, No. 1. Hal. 94-101.
- Homan, K.J., & Tylka, T.L. (2018). Development and exploration of the *gratitude* model of body appreciation in women. *Body Image*, 25, 14-22. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.01.008>
- Mc Cullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Murisal, M., & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 4 (2), 81 - 88. <https://doi.org/10.24042/kons.v4i2.2176>
- Prasa, B.A. (2012). Stres dan koping orang tua dengan anak retardasi mental. *Empathy*, 1(1), 210-224.
- Putra, A.R., Anggreiny, N., Sarry, S.M. (2019). Kebersyukuran pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Spirits Khasanah Psikologi Nusantara*. Volume 10, No. 1. Hal. 27-40.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Twabieh, A. (2012). Menilai Stres Antara Mahasiswa. *Jurnal Kontemporer*. Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan Tafila. Technical University Naour, Jordan.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer.
- Wood, A. M., Joseph, S & Maltby J. (2009). *Gratitude* predicts psychological wellbeing above the big five facet. *Personality and Individual Differences*, 46 (4), 443 - 447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Teknologi UI?. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.