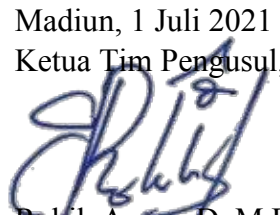


**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN AKHIR PENELITIAN DANA INTERNAL UKWMS**

---

- Judul Penelitian : Studi Deskriptif Kuantitatif: *Gratitude* pada Mahasiswa Se-Karesidenan Madiun
- Bidang : Psikologi
1. Ketua Peneliti
    - a. Nama Lengkap : Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog (E/P)
    - b. NIK / NIDN : 712191197 / 0725059101
    - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
    - d. Program Studi : PSDKU Psikologi
    - e. Nomor HP : 085735681196
    - f. Alamat Surel (*e-mail*) : robik.anwar.dani@ukwms.ac.id
  2. Anggota Peneliti
    - a. Nama Lengkap : Marcella Mariska Aryono, M.A.
    - b. NIK / NIDN : 712191194 / 0711058601
    - c. Perguruan Tinggi : Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun
  3. Anggota Mahasiswa
    - a. Nama Lengkap/NRP : Rizka Esti Rahayu / 71417009
    - b. Nama Lengkap/NRP : Holycia Intan Permata / 71417004
  4. Luaran yang dihasilkan : Laporan penelitian, poster penelitian, unggah laporan pada repository, dan *draft* artikel ilmiah.
  5. Jangka waktu pelaksanaan: 1 Maret 2021 sampai dengan 31 Juli 2021
  6. Biaya penelitian keseluruhan: Rp. 5.705.000,-

Mengetahui,  
Wakil Dekan,  
  
Marcella Mariska Aryono, M.A.  
NIDN: 0711058601

Madiun, 1 Juli 2021  
Ketua Tim Pengusul,  
  
Robik Anwar D, M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0725059101

Tanggal : 4 Agustus 2021

**PENELITIAN DANA INTERNAL UKWMS  
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM**

---

1. Judul Penelitian : **Studi Deskriptif Kuantitatif: *Gratitude* pada Mahasiswa Se-Karesidenan Madiun**

2. Tim Peneliti

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog	Ketua Peneliti	Psikologi Klinis Anak	UKWMS Kampus Kota Madiun	5
2	Marcella Mariska Aryono, M.A.	Anggota Peneliti	Psikologi Klinis	UKWMS Kampus Kota Madiun	4

3. Objek Penelitian (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian):

**Aspek kebersyukuran (*gratitude*) pada mahasiswa**

4. Masa Pelaksanaan

**Mulai : bulan: Maret, tahun: 2021**

**Berakhir : bulan: Juli, tahun: 2021**

5. Usulan Biaya : **Rp.5.705.000,00**

6. Lokasi Penelitian (~~lab/studio~~/lapangan) **Karesidenan Madiun**

7. Temuan yang ditargetkan (penjelasan gejala atau kaidah, metode, teori, atau antisipasi yang dikontrobusakan pada bidang ilmu)

**Temuan yang ditargetkan dalam penelitian ini adalah dapat mengetahui gambaran kebersyukuran (*gratitude*) pada mahasiswa yang sedang melakukan studi di perguruan tinggi yang berada di wilayah karesidenan Madiun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan alat pengumpul data berupa *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* yang disusun dan dikembangkan oleh Thomas dan Watkins (2003).**

8. Kontribusi mendasar pada suatu bidang ilmu (uraikan tidak lebih dari 50 kata, tekankan pada gagasan fundamental dan orisinal yang akan mendukung pengembangan iptek)

**Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebersyukuran (*gratitude*) pada mahasiswa yang sedang melakukan studi di perguruan tinggi yang berada di wilayah karesidenan Madiun. Dengan mengetahui kecenderungan syukur pada mahasiswa, maka kita dapat lebih**

**memahami dinamika psikologis dari mahasiswa tersebut dan bagaimana lingkungan akademik (perguruan tinggi) mempengaruhi tingkat kebersyukuran seorang individu.**

9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

**Jurnal Psikodimensia**

10. Rencana luaran berupa buku, purwarupa atau luaran lainnya yang ditargetkan

-

## RINGKASAN

*Gratitude* merupakan salah satu topik yang menarik untuk diteliti dalam cabang ilmu psikologi positif. Pada hakikatnya *gratitude* atau kebersyukuran merupakan wujud dari rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang diterima dari orang lain maupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah (Seligman, Steen, Park, Peterson (2005). Kajian tentang *gratitude* selalu menjadi isu menarik karena sifatnya yang dinamis pada setiap diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai gambaran *gratitude* pada mahasiswa yang ada di wilayah Karesidenan Madiun. Harapannya dengan diketahuinya gambaran *gratitude* secara komprehensif pada mahasiswa maka peneliti dapat mengembangkan model *gratitude training* yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa syukur mereka. Mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian karena dewasa ini mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar. Selain sebagai insan akademik, mahasiswa juga dianggap *the agent of change* yang diharapkan dapat menjadi agen perubahan dan dapat memberikan dampak bagi lingkungan. Terlebih lagi pada suasana saat ini, dimana dunia sedang dihadapkan pada kondisi pandemi covid-19. Hal tersebut membuat tingkat kebersyukuran dari masing-masing mahasiswa yang bervariasi dan menarik untuk diteliti. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* sebagai instrumen pengumpul datanya. 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.

## PRAKATA

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar sebagai salah satu pengejawantahan dari Tridharma Perguruan Tinggi. Penelitian ini merupakan kajian singkat mengenai gambaran kebersyukuran pada mahasiswa yang berada di wilayah Karesidenan Madiun. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini dapat terwujud atas kehendak-Nya serta usaha, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Cinta kasih, dedikasi, dan kerja keras dari banyak pihak telah tercurah dalam penyelesaian penelitian ini.

Pada kesempatan ini peneliti merasa bahagia sekali dapat mengucapkan rasa terima kasih yang teramat dalam. Dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Ungkapan terima kasih tersebut peneliti berikan kepada:

1. Ibu Dra. Ch. Endang Purwaningsih, M.Si. selaku Wakil Rektor IV Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.
2. Ibu Marcella Mariska Aryono, M.A. selaku Ketua Program Studi PSDKU Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.
3. Seluruh mahasiswa subjek penelitian yang bersedia mengisi instrumen penelitian.
4. Serta semua pihak yang telah membantu dan memotivasi peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penelitian ini hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Atas segala macam bentuk bantuan yang datang dari berbagai pihak, peneliti tidak dapat memberikan imbalan apapun. Hanya rasa hormat dan penghargaan yang setinggi-tingginya serta terima kasih yang teramat dalam yang dapat peneliti sampaikan dalam kesempatan ini. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah

memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti.

Seperti peribahasa “tiada gading yang tak retak”, peneliti menyadari bahwa masih banyak hal yang dapat dikembangkan dari penelitian ini. Peneliti berterima kasih kepada pembaca yang budiman yang berkenan menyumbangkan buah pikirannya sehingga penelitian ini menjadi lebih baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan para pembaca.

Madiun, 27 Juli 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>IDENTITAS DAN URAIAN UMUM</b> .....	<b>iii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
<b>BAB II: TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 <i>Gratitude</i> .....	5
2.2 <i>Roadmap</i> Penelitian (Peta Jalan Penelitian) .....	6
2.3 Kebaruan Penelitian .....	7
<b>BAB III: TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN</b> .....	<b>9</b>
3.1 Tujuan Penelitian .....	9
3.2 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB IV: METODE PENELITIAN</b> .....	<b>10</b>
4.1 Metode Penelitian .....	10
4.2 Alur Penelitian .....	11
<b>BAB V: HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	<b>12</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	12
5.2 Luaran yang Dicapai .....	15
<b>BAB VI: KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>17</b>
6.1 Kesimpulan .....	17
6.2 Saran .....	17
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>18</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rumus Kategorisasi Skor GRAT <i>Short Form</i> .....	11
Tabel 2. Kategorisasi Skor GRAT <i>Short Form</i> .....	13
Tabel 3. Capaian Target Luaran .....	15



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Roadmap</i> Penelitian .....	7
Gambar 2. Alur Penelitian .....	11
Gambar 3. Frekuensi Jenis Kelamin Subjek Penelitian .....	12
Gambar 4. Frekuensi Usia Subjek Penelitian .....	12
Gambar 5. Kategorisasi Skor <i>Gratitude</i> .....	13

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	19
Lampiran 2. Personalia Tenaga Pelaksana Beserta Kualifikasinya .....	20
Lampiran 3. Artikel ilmiah ( <i>draft</i> , status <i>submission</i> atau <i>reprint</i> ) .....	29
Lampiran 4. Laporan Penggunaan Dana .....	37
Lampiran 5. Berita Acara Seminar Hasil .....	38
Lampiran 6. Poster .....	40

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perguruan tinggi telah mengubah status siswa menjadi mahasiswa. Secara harfiah, kata mahasiswa dipersepsikan memiliki arti ‘maha’nya siswa yang mempunyai berbagai kelebihan dibandingkan siswa pada jenjang di bawahnya. Dengan demikian mahasiswa sebagai salah satu insan dalam dunia pendidikan, dipandang memiliki kedudukan yang lebih tinggi serta kemampuan yang jauh lebih baik. Mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk menyelesaikan studinya (Twabieh, 2012). Oleh karena itu mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan akademiknya (Wulandari, 2012).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi tentunya dituntut untuk menyelesaikan studinya tepat waktu, mengerjakan tugas dosen, membuat proyek, presentasi, dan juga praktikum untuk beberapa mata kuliah tertentu. Belum lagi jika mahasiswa yang bersangkutan mengikuti kegiatan organisasi, tentunya tuntutan tanggung jawab akan semakin besar pula. Tuntutan yang dialami oleh mahasiswa tersebut tidak hanya berasal dari internal diri saja dalam bentuk target diri, melainkan secara eksternal juga membuat mahasiswa harus bekerja ekstra keras untuk memenuhi tuntutan itu. Tuntutan secara eksternal dapat berasal dari keluarga, dosen, dan juga organisasi yang diikuti. Belum lagi kondisi pandemi sekarang yang membuat semua aktivitas mahasiswa harus dilakukan secara daring. Tentunya menuntut mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas dan kegiatan akademiknya.

Dengan banyaknya tuntutan tugas dan tanggung jawab mahasiswa tersebut, tidak jarang mahasiswa mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan dosen, *deadline* organisasi, aktivitas kuliah daring yang sangat padat, bahkan kendala sinyal saat kuliah daring. Peneliti juga menjumpai hal tersebut di lapangan. Hasil survei *online* yang dilakukan pada tanggal 7 Februari 2021 pada mahasiswa angkatan 2019-2021 Unika Widya Mandala Surabaya Kampus Kota

Madiun didapati bahwa awal semester menjadi awal yang penuh dengan antrian tugas, proyek, dan praktikum. Ada juga yang mengeluhkan bahwa karena pelaksanaan kuliah daring dan lokasi rumahnya terpencil membuat aktivitas kuliahnya terkendala sinyal buruk. Bahkan ada mahasiswa yang mengeluhkan harus naik ke bukit untuk mendapatkan sinyal.

Terlepas dari semua keluhan tersebut, mayoritas mahasiswa mengatakan bahwa bisa mengatasi dengan cara mengapresiasi hal positif yang dirasakan dalam hidup, yakni dengan cara mensyukuri apa yang telah dianugerahkan Tuhan. Mulai dari bersyukur karena diberikan kesehatan dan terhindar dari virus corona, bersyukur karena masih dapat mengikuti kuliah daring, bersyukur karena masih bisa makan bersama keluarga, dan masih banyak lagi hal yang disyukuri oleh mahasiswa.

Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengatakan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan menikmati hal-hal yang telah didapatkan oleh individu. Kebersyukuran tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan fisik saja tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Contohnya seperti mudah mengalami emosi positif, memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta memiliki tingkat stress dan depresi yang rendah meskipun sedang berada dalam tekanan.

Seligman, Steen, Park, Peterson (2005) mendefinisikan syukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang diterima dari orang lain maupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Syukur seperti emosi sosial lainnya, berfungsi untuk meregulasi hubungan, menguatkan dan mengeratkan (Algoe & Stanton dalam Watkins, 2014). Syukur adalah sebuah kesadaran dan secara kognitif mempengaruhi emosi (Watkins, 2014).

Lebih lanjut Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) memaparkan kebersyukuran dalam beberapa aspek, yakni: (1) *intensity*, yang mengacu pada perasaan positif yang dihasilkan oleh rasa syukur, (2) *frequency*, yang mengacu pada seberapa sering individu mengalami kebersyukuran, (3) *span*, yang mengacu pada sejumlah keadaan yang membuat individu bersyukur, (4) *density*, yang

mengacu kepada siapa saja individu bersyukur atas manfaat positif yang diterimanya. Mc Cullough, Emmons dan Tsang (2002) juga menguraikan beberapa ciri-ciri individu yang mengalami kebersyukuran, ciri-ciri tersebut terdiri atas: (1) *possitive affective traits and well being*, mengacu pada kecenderungan individu untuk mengalami emosi positif, kesejahteraan subjektif dan merasa puas akan hidupnya, (2) *prosocial traits*, berhubungan dengan sifat prososial yang dimiliki oleh individu, (3) *religion/spirituality*, yang mengacu kepada kecenderungan individu terlibat dalam praktek keagamaan dan memiliki hubungan pribadi dengan Tuhan.

Kebersyukuran memiliki dampak positif dan dapat mempengaruhi individu dalam beberapa aspek, seperti kognisi, emosi, dan spiritual, sehingga individu akan lebih baik dalam merespon atau menyikapi setiap peristiwa yang terjadi di dalam kehidupannya (Cahyono, 2014). Selain itu, individu dengan rasa syukur mampu melihat hidupnya secara lebih positif, memiliki sikap optimis ketika menghadapi suatu masalah dan berusaha untuk menyelesaikan permasalahannya dengan cara yang positif.

Indikasi kebersyukuran pada mahasiswa dapat dilihat dari perilaku mereka secara keseharian dan cara mereka dalam menyikapi tugas dan tanggung jawab akademiknya. 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).

Manfaat nyata dari kebersyukuran pada seorang individu adalah membuat mereka menjadi lebih puas, berpikir positif, optimis serta membangkitkan harapan dalam memandang hidup dan membantu untuk dapat melihat kebaikan dalam situasi yang sulit ketika memiliki tuntutan tugas kuliah. Kemudian mahasiswa dengan kebersyukuran selalu memiliki keinginan yang baik terhadap *roadmap* studinya. Salah satunya ditunjukkan dengan mengapresiasi kondisi saat ini dimana mereka menjalani kuliah daring dan fokus pada hal-hal positif selama menjadi

mahasiswa dan mendapatkan tugas dari dosen. Kompleksnya permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, terkhususnya permasalahan yang dialami oleh mereka saat menjalani kuliah daring membuat peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian lebih mendalam tentang topik tersebut. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan masukan terkait pentingnya kebersyukuran mahasiswa agar mereka bisa mengatasi permasalahan yang dialami ketika mendapatkan tugas dan tanggung jawab selama kuliah dan berorganisasi serta mengusahakan yang terbaik demi kelancaran studinya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran *gratitude* pada mahasiswa khususnya yang berada di wilayah Karesidenan Madiun?

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Gratitude***

##### **2.1.1 Definisi *Gratitude***

*Gratitude* merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002). Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mendefinisikan *gratitude* sebagai kebangkitan emosi yang disebabkan oleh perilaku moral. Dalam definisi ini, *gratitude* di pandang sebagai emosi moral yang sama dengan empati, simpati, perasaan malu dan perasaan bersalah. Empati dan simpati timbul ketika seseorang memiliki kesempatan berespon terhadap musibah yang menimpa orang lain, rasa bersalah dan malu timbul ketika seseorang tidak melakukan kewajibannya sesuai standar, sedangkan bersyukur timbul ketika seseorang penerima sebuah kebaikan. Watkins (2014) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki sifat kecenderungan syukur menunjukkan adanya sebuah rasa keberlimpahan, sebuah apresiasi terhadap kenikmatan sederhana dan adanya apresiasi sosial.

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) membedakan *trait gratitude* dalam empat aspek, yaitu: pertama, *Intensity*, artinya sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif. Kedua, *Frequency* artinya individu sering mengungkapkan rasa syukur setiap hari. Ketiga, *Span* artinya individu merasa bersyukur dalam berbagai keadaan hidup (seperti bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga yang dimiliki). Keempat, *Density* artinya individu sering merasakan perasaan berterima kasih terhadap lebih banyak orang. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *gratitude* adalah suatu bentuk emosi positif akan adanya rasa berkelimpahan, adanya apresiasi terhadap adanya kenikmatan sederhana, dan adanya apresiasi sosial.

##### **2.1.2 Aspek-Aspek *Gratitude***

Watkin (2014) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki sifat kecenderungan syukur menunjukkan adanya sebuah rasa keberlimpahan, sebuah

apresiasi terhadap kenikmatan sederhana dan adanya apresiasi sosial. Watkin (2014) juga menyebutkan tiga komponen dasar syukur ini sebagai "*three pillars of gratitude*", yakni:

- a. Seorang yang bersyukur akan memiliki rasa keberlimpahan yang kuat (*sense of abundance* atau *lack of a sense of deprivation*). Seorang yang bersyukur meletakkan segala negatifitas di mana mereka kurang memiliki sebuah rasa kerugian. Seorang yang bersyukur merasa bahwa hidup telah memperlakukan mereka dengan baik (sungguh, pemberian hidup adalah sebuah keberlimpahan yang banyak), dan mereka tidak akan merasakan hidup memperlakukan mereka dengan tidak adil atau mereka kekurangan dalam mendapatkan kebaikan.
- b. Seorang yang memiliki kecenderungan syukur yang tinggi akan mengapresiasi kenyamanan sederhana (*appreciation of simple pleasures*). *Simple pleasure* adalah kenyamanan sehari-hari yang tidak mahal, dan pencarian sensasi yang bahkan dapat diperoleh dari hal-hal biasa. Jika seluruh hidup adalah pemberian, maka seorang yang bersyukur akan memberikan apresiasi yang lebih besar dari hari ke hari terhadap kebaikan yang datang kepada mereka.
- c. Seorang yang bersyukur akan memiliki karakter yang disebut *social appreciation* atau *appreciation of others*; mereka mengakui pentingnya apresiasi terhadap kontribusi orang lain bagi kehidupan mereka, dan mereka juga mengakui pentingnya mengekspresikan apresiasi tersebut. Jika seorang secara konsisten mengalami syukur tanpa mengekspresikannya (baik dalam kata maupun perbuatan), maka syukur yang adaptif tidak akan terbentuk.

## **2.2 Roadmap Penelitian (Peta Jalan Penelitian)**

Penelitian ini diawali pada tahun 2019 dimana peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bertema psikologi positif dengan *gratitude* sebagai salah satu variabel penelitiannya. Maka dari itu peneliti membuat proposal penelitian tentang analisis hubungan antara *gratitude* dan *sense of school belonging* pada mahasiswa yang berada di wilayah Karesidenan Madiun. Proposal penelitian tersebut dilaksanakan menjadi sebuah penelitian utuh pada tahun 2020. Dari hasil



pelaksanaan penelitian tahun 2020, didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan positif sebesar 0,323 antara *gratitude* dan *sense of school belonging* pada mahasiswa.

Berdasarkan riwayat penelitian tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan pengkajian lebih dalam pada variabel *gratitude* sebagai salah satu bagian dari cabang ilmu psikologi positif. Peneliti berencana untuk melakukan penelitian dalam bentuk analisis deskriptif kuantitatif dengan tujuan mengetahui gambaran *gratitude* pada mahasiswa di wilayah Karesidenan Madiun secara komprehensif dan mendalam. Maka dari itu, pada tahun 2021 peneliti membuat proposal mengenai gambaran *gratitude* pada mahasiswa di Karesidenan Madiun.

Peneliti berharap dapat melakukan penelitian lanjutan pada tahun 2022, setelah mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang *gratitude* pada mahasiswa di Karesidenan Madiun. Peneliti berencana untuk membuat penelitian eksperimen dengan mengambil *gratitude training* sebagai salah satu alternatif intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan rasa kebersyukuran (*gratitude*) dan juga rasa kepemilikan terhadap sekolah (*sense of school belonging*). Berikut ringkasan *roadmap* penelitian ini:



Gambar 1. *Roadmap* Penelitian

### 2.3 Kebaruan Penelitian

*Gratitude* merupakan salah satu dari variabel psikologi positif yang menarik untuk diteliti. Pada dasarnya *gratitude* atau kecenderungan syukur dimiliki oleh setiap individu dari segala lini usia. *Gratitude* merupakan bentuk rasa terima kasih individu atas rasa keberlimpahan, sebuah apresiasi terhadap

kenikmatan sederhana dan adanya apresiasi sosial. Penelitian tentang *gratitude* yang berangkat dari cabang ilmu psikologi positif memang sudah banyak dilakukan, baik di Indonesia maupun di luar negeri. Akan tetapi menurut sepengetahuan peneliti, kajian mengenai gambaran *gratitude* pada mahasiswa dalam bentuk analisis kuantitatif deskriptif masih jarang dilakukan. Terlebih lagi di daerah karesidenan Madiun.

Di beberapa negara luar, penelitian tentang *gratitude* sebagai salah satu variabel dalam cabang ilmu psikologi positif cukup menarik perhatian peneliti. Diebel, Woodcock, dan Cooper (2016) adalah salah satu peneliti luar yang melakukan kajian tentang *gratitude*. Mereka mengkaji tentang pelatihan *gratitude diary* sebagai intervensi untuk meningkatkan rasa kepemilikan sekolah siswa. Kajian tentang *gratitude* tersebut berbeda dengan yang dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan pada gambaran dari kecenderungan syukur yang dimiliki oleh individu, khususnya mahasiswa. Homan dan Tylka (2018) juga melakukan penelitian tentang *gratitude*. Penelitian tersebut membahas tentang pengembangan model kebersyukuran dalam tinjauan apresiasi tubuh (*body appreciation*) pada perempuan. Sedangkan yang dilakukan oleh peneliti tidak hanya pada subjek perempuan saja, namun juga laki-laki. Hal itu membuat penelitian yang dilakukan oleh peneliti menjadi lebih komprehensif.

Penelitian tentang *gratitude* juga dilakukan oleh peneliti di Indonesia. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Putra, Anggreiny, dan Sarry (2019). Penelitian tersebut mengkaji tentang gambaran kebersyukuran pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus. Hambali, Meiza, dan Fahmi (2015) juga melakukan penelitian yang serupa, yakni tentang faktor yang berperan dalam kebersyukuran pada orangtua anak berkebutuhan khusus dalam perspektif psikologi islam. Kedua penelitian itu berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti yang secara khusus membahas tentang gambaran syukur pada mahasiswa.

Dari beberapa ulasan singkat mengenai kajian *gratitude* tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian lebih mendalam mengenai gambaran *gratitude* pada mahasiswa yang berada di wilayah karesidenan Madiun, sehingga diharapkan menambah khasanah keilmuan psikologi positif di Indonesia.

## **BAB III**

### **TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

#### **3.1 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *gratitude* pada mahasiswa khususnya yang berada di wilayah Karesidenan Madiun.

#### **3.2 Manfaat Penelitian**

##### **3.2.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan keilmuan psikologi, khususnya psikologi positif terkait dengan tema kebersyukuran (*gratitude*) yang ada pada mahasiswa.

##### **3.2.2 Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Universitas**

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai gambaran kebersyukuran pada mahasiswa sehingga dapat menjadi bahan referensi dan evaluasi dalam membentuk suasana akademik yang nyaman, produktif, dan humanis.

###### **b. Bagi Subjek Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh subjek penelitian sebagai bahan refleksi dan evaluasi berkenaan dengan kebersyukuran selama menjalani studi, sehingga mahasiswa dapat memahami pentingnya kebersyukuran saat menghadapi permasalahan yang muncul selama studi serta dapat berusaha sebaik mungkin untuk mendapatkan prestasi akademik yang optimal.

## BAB IV METODE PENELITIAN

### 4.1 Metode Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif deskriptif dengan *gratitude* sebagai variabel penelitiannya. Adapun definisi operasional *gratitude* ialah suatu wujud emosi positif akan terdapatnya rasa berkelimpahan, terdapatnya apresiasi terhadap adanya kenikmatan sederhana, serta terdapatnya apresiasi sosial. Adapun tiga komponen dasar rasa syukur ataupun *gratitude* yang bisa diukur merupakan rasa keberlimpahan yang kokoh (*sense of abundance* atau *lack of a sense of deprivation*), mengapresiasi kenyamanan sederhana (*appreciation of simple pleasures*), serta mengapresiasi orang lain (*social appreciation/appreciation of others*).

Populasi dalam riset ini ialah para mahasiswa se-karesidenan Madiun, Jawa Timur. Rincian perguruan tinggi yang dijadikan tempat penelitian antara lain: Universitas Merdeka Ponorogo, Universitas Doktor Nugroho Magetan, Universitas Soerjo Ngawi, dan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun. Pemilihan sampel riset ini menggunakan *random sampling technique*.

Instrumen pengumpul data yang digunakan yaitu *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* yang disusun serta dikembangkan oleh Thomas dan Watkins (Watkins, 2014). Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang diberikan kepada subjek riset melalui *google form*. Penelitian ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif statistik menggunakan bantuan program *microsoft excel*. Data tersebut dikelompokkan berdasarkan persentase pengkategorian. Adapun cara pengelompokkan 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

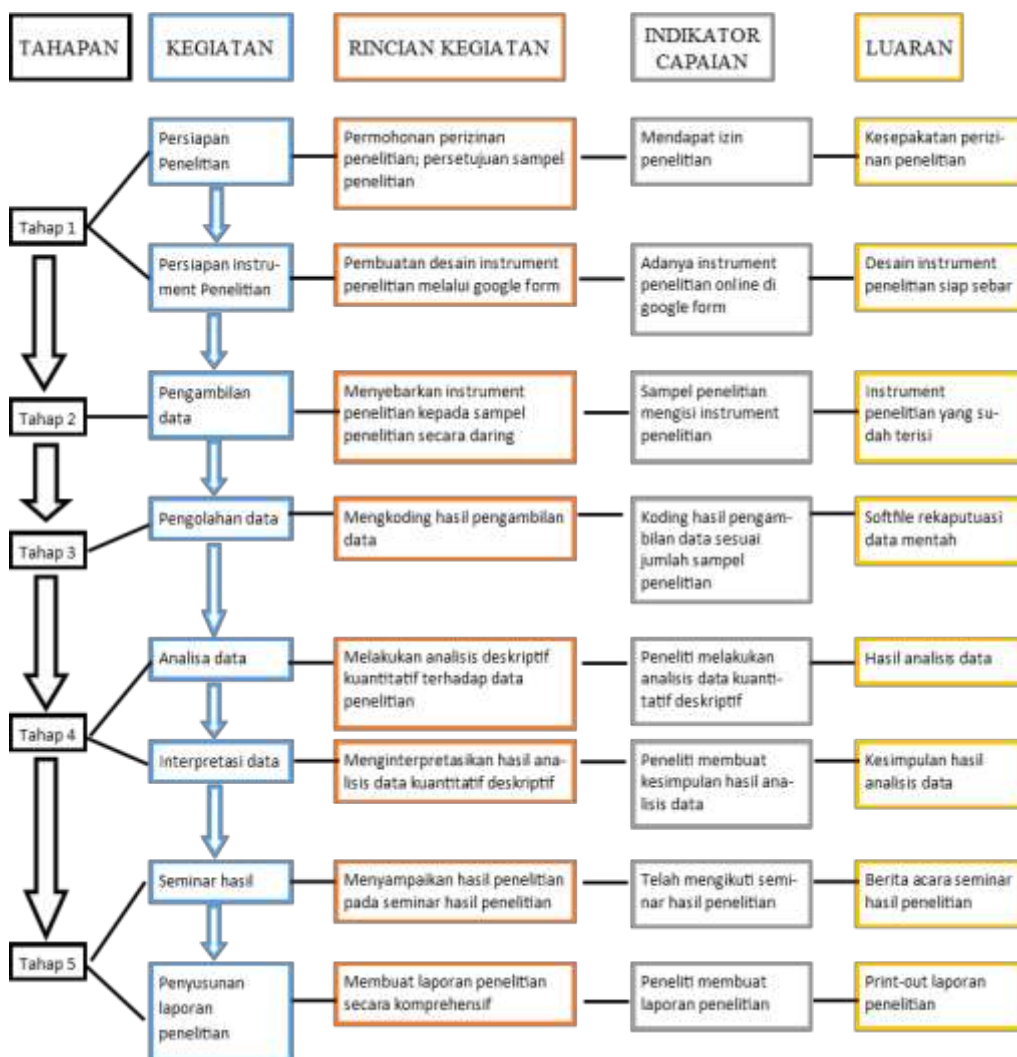
Berdasarkan rumus tersebut, maka kategorisasi skor *GRAT Short Form* adalah:

Tabel 1. Rumus Kategorisasi Skor GRAT *Short Form*

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	$(M+0,6SD) < X \leq (M+1,8SD)$
Sedang	$(M-0,6SD) < X \leq (M+0,6SD)$
Rendah	$(M-1,8SD) < X \leq (M-0,6SD)$

#### 4.2 Alur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam lima tahapan penelitian dengan rincian sebagai berikut:



Gambar 2. Alur Penelitian

## BAB V HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

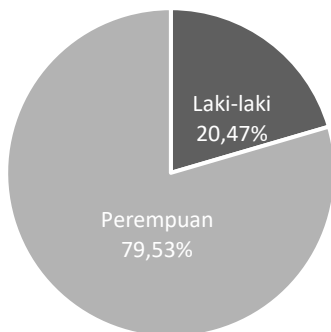
### 5.1 Hasil Penelitian

#### 5.1.1 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

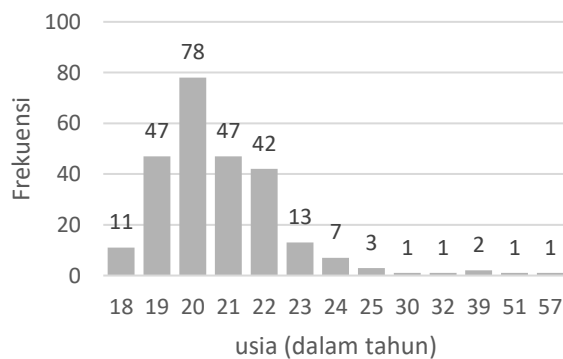
Instrumen untuk mengukur kebersyukuran pada penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti dengan mengacu kepada *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* (Thomas & Watkins, 2003). Nilai koefisien Aiken's V dari ahli berkisar antara 0,547 hingga 0,797. Butir pernyataan 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:

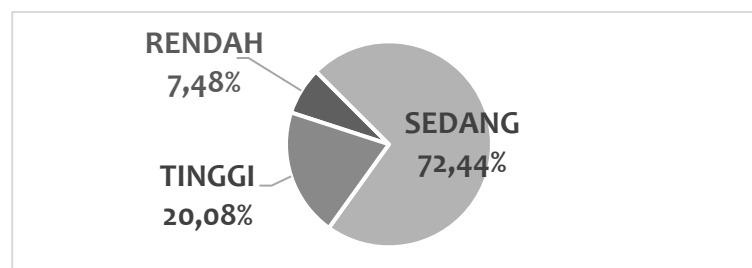
Jav : jumlah item valid  
 nt : nilai tertinggi  
 nr : nilai terendah

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 (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-Tekhnologi UI?. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Instrumen Penelitian

#### *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form*

No	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sudah mendapatkan apa yang menjadi hak di kampus.				
2	Saya merasa belum mendapatkan hal-hal baik yang seharusnya diterima di kampus ini.				
3	Saya berfikir bahwa teman-teman di kampus lebih banyak mendapatkan keberuntungan daripada saya.				
4	Banyak hal-hal di kampus yang tidak diinginkan terjadi, sehingga saya menyesal berada di kampus ini.				
5	Banyak hal yang menyenangkan ketika saya berada di kampus .				
6	Saya merasa diberkahi ketika dapat mengerjakan tugas dengan baik.				
7	Saya kecewa ketika tidak dapat memperoleh nilai yang diharapkan.				
8	Bagi saya, dapat berkampus di sini adalah suatu anugerah.				
9	Banyak hal-hal sederhana yang membuat saya senang berada di kampus ini				
10	Tidak perlu menunggu mendapatkan banyak teman untuk bisa merasa nyaman di kampus.				
11	Suasana keakraban membuat saya semangat dalam belajar di kampus.				
12	Saya rasa penting untuk menikmati hari-hari yang dilalui di kampus				
13	Tidak perlu bagi saya untuk memikirkan apa-apa yang telah diperoleh di kampus.				
14	Tidak penting bagi saya menghitung kebaikan-kebaikan yang didapatkan di kampus.				
15	Suasana yang nyaman belum cukup membuat saya merasa senang berada di kampus.				
16	Saya berpikir betapa beruntungnya, ketika mendapatkan arahan dari Bapak/Ibu guru.				
17	Saya yakin tidak membutuhkan pertolongan dari teman atau Bapak/Ibu guru dalam menyelesaikan permasalahan di kampus.				
18	Kemampuan saya dalam menjawab soal-soal ujian, sama sekali tidak berhubungan dengan bantuan dari siapapun di kampus.				
19	Keberhasilan yang saya peroleh adalah semata-mata karena kerja keras saya sendiri.				
20	Memberikan penghargaan kepada orang yang berjasa di kampus, adalah hal yang tidak perlu dilakukan.				
21	Salah satu alasan mengapa saya senang berada di kampus, adalah karena adanya teman yang mendukung.				
22	Saya tidak mungkin mendapatkan prestasi akademik tanpa bantuan dari orang-orang yang ada di kampus.				

## Lampiran 2. Personalia Tenaga Pelaksana Beserta Kualifikasinya

### 1. BIODATA KETUA PENELITIAN

#### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten ahli
4	NIP/NIK/Identitas Lainnya	712191197
5	NIDN	0725059101
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Ngawi, 23 Mei 1991
7	E-mail	robikanwar@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	+62857 3568 1196
9	Alamat Kantor	Jalan Manggis 15-17, Madiun
10	Nomor Telepon/Faks	(0351) 453328
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S-1 = 0 orang; S-2 = 0 orang; S-3 = 0 orang
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Psikologi klinis 2. Psikologi abnormal 3. Psikologi dalam 4. Psikologi eksperimen 5. Psikologi lingkungan 6. Statistika 7. Antropologi

#### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	UIN Maliki Malang	Universitas Katolik Soegijapranata	-
Bidang Ilmu	Psikologi	Psikologi Klinis Anak	-
Tahun Masuk-Lulus	2009-2012	2013-2016	-
Judul Skripsi/ Tesis/Disertasi	Efektivitas Metode <i>Mind Map</i> <sup>®</sup> dalam Meningkatkan Daya Ingat Peserta didik pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTs Darul Karomah Singosari Malang	Pengaruh Terapi Gerakan Tari dalam Menurunkan Hiperaktivitas Anak ADHD	-
Nama Pembimbing/ Promotor	Moh. Bahrn Amiq, M.Si	1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes 2. Dra. Sri Sumijati, M.Si	-

### C. Pengalaman Penelitian dalam Lima Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2018	Penerapan <i>Visual Schedule</i> untuk Meningkatkan <i>Activity of Daily Living Skill</i> pada Anak Gangguan Spektrum Autis	Universitas dan mandiri	2,31
2	2019	Hubungan antara <i>Psychological Well Being</i> dengan <i>Loneliness</i> pada Lansia yang Memilih Melajang	DIKTI	19,984
3	2019	Gambaran Kemampuan Komunikasi Sosial pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autis	Universitas dan mandiri	2,78
4	2020	Analisis Hubungan antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Sense of School Belonging</i> pada Mahasiswa Se-Karesidenan Madiun	DIKTI	19,864
5	2020	Psikopragmatik dalam Tuturan Wacana Iklan: Tinjauan tentang Pengaruh Psikologis terhadap Tindak Tutur Siswa SMA di Kota Madiun	DIKTI	18,495
6	2020	Prestasi Akademik pada Remaja Ditinjau dari Regulasi Emosi Interpersonal dan Depresi	Universitas dan mandiri	3,0665

### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Lima Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2017	Seminar parenting “Pola Asuh ABK dan Deteksi Bakat Anak	PAUD Ki Ageng Selo	0,5
2	2018	Deteksi Dini Anak Berkebutuhan Khusus bagi Guru-Guru TK di IGTKI Kabupaten Ngawi	Universitas	0,5
3	2018	Training motivasi Persinga U-17	Persinga Ngawi	0,2
4	2018	Penyuluhan kepada masyarakat melalui RRI Madiun dalam program Konsultasi Kesehatan	Universitas	0,1

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
		Jiwa		
5	2018 s.d. sekarang	Penyuluhan kepada masyarakat melalui Radio Sahabat Kehidupan dalam program Psikologi Corner	Universitas	0,1
6	2019	Pendampingan Deteksi Dini Permasalahan Psikologis Anak bagi Tenaga Pendidik di SDK Santo Bernadus Madiun	Universitas	0,5
7	2019 s.d. sekarang	Penyuluhan kepada masyarakat melalui RRI Madiun dalam program Bimbingan Konseling	Universitas	0,1
8	2019	Pelatihan manajemen emosi	Universitas Kanjuruhan Malang	1
9	2020	Pendampingan untuk Guru TK dalam Meningkatkan Pemahaman Sosio-Emosional Peserta Didik	Universitas	0,5
10	2020	Pemberdayaan Ekonomi Rumah Tangga melalui Produksi Masker Kain di Masa Pandemi Covid-19	Universitas	0,5
11	2020	Seminar “Merawat Kesehatan Mental Selama Pandemi”	ACT	0
12	2020	Seminar “Psikologi Anak di Masa Pandemi”	KKG Kabupaten Ngawi	0,3
13	2020	Seminar “Kenali Gaya Belajar Anak Efektifkan Pembelajaran di Masa Pandemi”	Radio Rasi FM Magetan	0

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam Lima Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Penerapan <i>Picture Exchange Communication System</i> (PECS) dalam Meningkatkan Komunikasi Verbal Anak <i>Autism Spectrum Disorder</i> (ASD)	Jurnal Widya Warta Universitas Katolik Widya Mandala Madiun	No. 02 tahun XLII/Juli 2018, ISSN: 0854-1981, hal. 14-28 Tahun 2018
2	Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia yang Memilih Melajang	Jurnal Proyeksi	Vol. 14 (2)2019,ISSN: 2656-4173, hal. 162-171



No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
			Tahun 2019
3	Psikopragmatik dalam Tuturan Wacana Iklan: Tinjauan tentang Pengaruh Psikologis terhadap Tindak Tutur Siswa SMA di Kota Madiun	Jurnal Sastra Indonesia	Vol. 9 (3) (2020), E-ISSN: 2685-9599, hal. 151-157 Tahun 2020

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam Lima Tahun Terakhir**

No.	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia: Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital	Efek penerapan terapi gerakan tari dalam menurunkan hiperaktivitas pada anak ADHD	22-24 Agustus 2017 di Hotel Grasia, Semarang
2	Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Klinis 2019: Peran Psikologi Klinis dalam Pendidikan Kebencanaan	Gambaran Kemampuan Komunikasi Sosial pada Anak dengan Gangguan Spektrum Autis	24 Oktober 2019 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

**G. Karya Buku dalam Lima Tahun Terakhir**

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	-	-		-

**H. Perolehan KI dalam Sepuluh Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema KI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-	-		-

**I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial dalam Sepuluh Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	-	-		-

**J. Penghargaan dalam Sepuluh Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penelitian Dana Internal UKWMS.

Madiun, 14 Februari 2021

Ketua Peneliti,



**Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog**

NIDN. 0725059101

## 2. BIODATA ANGGOTA PENELITI

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Marcella Mariska Aryono, S.Psi., M.A.
2	Jenis Kelamin	<del>Laki-laki</del> / Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIP/NIK/Identitas Lainnya	-/7111058617
5	NIDN	0711058601
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Surabaya, 11 Mei 1986
7	E-mail	cella.riska@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	-/081553009070
9	Alamat Kantor	Jalan Manggis 15-17, Madiun
10	Nomor Telepon/Faks	(0351) 453328
11	Lulusan yang Telah Dihilangkan	S-1 = 0 orang; S-2 = 0 orang; S-3 = 0 orang
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Psikologi Positif 2. Modifikasi Perilaku 3. Psikologi Kepribadian 4. Perilaku Konsumen 5. Manajemen Sumber Daya Manusia

### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	Universitas Santo Tomas Manila, Filipina	-
Bidang Ilmu	Psikologi	Profesi Psikologi Klinis	-
Tahun Masuk-Lulus	2004-2009	2015-2017	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Sikap Anak Terhadap Peran Jender Egaliter Ditinjau dari Status Kerja Ibu	The Development And Validation Of Children's Well-Being Scale	-
Nama Pembimbing/Promotor	Y. Yettie Wandansari, M.Si	Marie Ann Sunga Vargas, Ph.D.	-

### C. Pengalaman Penelitian dalam Lima Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2018	Hubungan Antara <i>Self-Esteem</i> Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun	Unika Widya Mandala Madiun & Pribadi	2,71
2	2019	<i>Assesment</i> Psikologi Warga	Unika Widya	2,5

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
		Binaan Dalam Menghadapi Persiapan Masa Bebas Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Ponorogo	Mandala Madiun & Pribadi	
3	2019	Hubungan Antara <i>Psychological Well Being</i> dengan <i>Loneliness</i> Pada Lansia Yang Memilih Melajang	Dikti	19,984
4	2020	Analisis Hubungan Antara <i>Gratitude</i> Dengan <i>Sense of School Belonging</i> Pada Mahasiswa Se-Karesidenan Madiun	Dikti	19,864

#### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Lima Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2015	Memberikan pelatihan mengelola <i>Entrepreneurial Project</i> pada siswa SD 5, <i>National Conference UCES</i>	Pribadi	1,5
2	2015	Pelatihan Manajemen kelas, Pendidikan Entrepreneur, Proses Pembelajaran di Sekolah Penabur Jakarta.	Pribadi	1,0
3	2017-2019	Memberikan penyuluhan kepada masyarakat melalui RRI Madiun dalam program Konsultasi Kesehatan Jiwa	Unika Widya Mandala Madiun	0,1
4	2019-sekarang	Memberikan penyuluhan kepada masyarakat melalui RRI Madiun dalam program Bimbingan dan Konseling	Unika Widya Mandala Madiun	0,1
5	2017-sekarang	Memberikan penyuluhan kepada masyarakat melalui Radio Sahabat Kehidupan dalam program Psikologi Corner	Unika Widya Mandala Madiun	0,1
6	2019	Memberikan penyuluhan dalam acara Pembekalan dan Pencerahan Kepada Lansia Benteng Gading Madiun	Unika Widya Mandala Madiun	0,5

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
7	2019	Memberikan penyuluhan dalam acara Apresiasi wanita dalam lingkungan dan Pekerjaan “Bright is You – Empowering Women” di Tunjungan Plaza Surabaya	So Klin	2,0

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam Lima Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Penyusunan Skala <i>Well-Being</i> Anak (CWBS)	Widya Warta	Widya Warta No. 01 Tahun XLII/Januari 2018
2	Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia yang Memilih Melajang	Proyeksi	Vol. 14 (2)2019, 71-82
3	Assesment Psikologi Warga Binaan Dalam Menghadapi Persiapan Masa Bebas Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Ponorogo	Widya Warta	Widya Warta No. 01 Tahun XLIV/Januari 2020
4	Hubungan Antara <i>Self-Esteem</i> Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Katolik Widya Mandala Madiun	Widya Warta	Widya Warta No. 02 Tahun XLIV/Juli 2020

#### F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam Lima Tahun Terakhir

No.	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Seminar dan Temu Ilmiah Nasional Psikologi Kemaritiman: School Well-Being di Era Revolusi Industri 4.0	Studi Deskriptif Kesehatan Mental Remaja	4 Juli 2019 di Gedung Graha Samudera Ganesha (GSG) Universitas Hang Tuah Surabaya

#### G. Karya Buku dalam Lima Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	-	-	-	-

**H. Perolehan KI dalam Sepuluh Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema KI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-	-		-

**I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial dalam Sepuluh Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	-	-		-

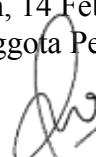
**J. Penghargaan dalam Sepuluh Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penelitian Dana Internal UKWMS.

Madiun, 14 Februari 2021  
Anggota Peneliti I,



**Marcella Mariska Aryono, S.Psi., M.A.**  
NIDN. 0711058601

### Lampiran 3. Artikel ilmiah (*draft, status submission* atau *reprint*)

#### STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF: *GRATITUDE* PADA MAHASISWA SE-KARESIDENAN MADIUN

**Robik Anwar Dani<sup>1</sup>, Marcella Mariska Aryono<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi – Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun

#### ABSTRAK

*Gratitude* merupakan salah satu topik yang menarik untuk diteliti dalam cabang ilmu psikologi positif. Pada hakikatnya *gratitude* atau kebersyukuran merupakan wujud dari rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang diterima dari orang lain maupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah (Seligman, Steen, Park, Peterson (2005). Kajian tentang *gratitude* selalu menjadi isu menarik karena sifatnya yang dinamis pada setiap diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai gambaran *gratitude* pada mahasiswa yang ada di wilayah Karesidenan Madiun. Harapannya dengan diketahuinya gambaran *gratitude* secara komprehensif pada mahasiswa maka peneliti dapat mengembangkan model *gratitude* training yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa syukur mereka. Mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian karena dewasa ini mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar. Selain sebagai insan akademik, mahasiswa juga dianggap *the agent of change* yang diharapkan dapat menjadi agen perubahan dan dapat memberikan dampak bagi lingkungan. Terlebih lagi pada suasana saat ini, dimana dunia sedang dihadapkan pada kondisi pandemi covid-19. Hal tersebut membuat tingkat kebersyukuran dari masing-masing mahasiswa yang bervariasi dan menarik untuk diteliti. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* sebagai instrumen pengumpul datanya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 65,35% atau sejumlah 166 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori sedang. Dan 19,29% atau sejumlah 49 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori tinggi. Dan terdapat 6,3% atau sejumlah 16 mahasiswa yang mereka memiliki rasa bersyukur yang rendah.

**Kata kunci:** *Gratitude, Mahasiswa*

#### A. Pendahuluan

##### 1. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi telah mengubah status siswa menjadi mahasiswa. Secara harfiah, kata mahasiswa dipersepsikan memiliki arti 'maha'nya siswa yang mempunyai berbagai kelebihan dibandingkan siswa pada jenjang di bawahnya. Dengan demikian mahasiswa sebagai salah satu insan dalam dunia pendidikan, dipandang memiliki kedudukan yang lebih tinggi serta kemampuan yang jauh lebih baik. Mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk menyelesaikan studinya (Twabieh, 2012). Oleh karena itu mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan akademiknya (Wulandari, 2012).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi tentunya dituntut untuk menyelesaikan studinya tepat waktu, mengerjakan

tugas dosen, membuat proyek, presentasi, dan juga praktikum untuk beberapa mata kuliah tertentu. Belum lagi jika mahasiswa yang bersangkutan mengikuti kegiatan organisasi, tentunya tuntutan tanggung jawab akan semakin besar pula. Tuntutan yang dialami oleh mahasiswa tersebut tidak hanya berasal dari internal diri saja dalam bentuk target diri, melainkan secara eksternal juga membuat mahasiswa harus bekerja ekstra keras untuk memenuhi tuntutan itu. Tuntutan secara eksternal dapat berasal dari keluarga, dosen, dan juga organisasi yang diikuti. Belum lagi kondisi pandemi sekarang yang membuat semua aktivitas mahasiswa harus dilakukan secara daring. Tentunya menuntut mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas dan kegiatan akademiknya.

Dengan banyaknya tuntutan tugas dan tanggung jawab mahasiswa tersebut, tidak jarang mahasiswa mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan dosen, *deadline* organisasi, aktivitas kuliah daring yang sangat padat, bahkan kendala sinyal saat kuliah daring. Peneliti juga menjumpai hal tersebut di lapangan. Hasil survei *online* yang dilakukan pada tanggal 7 Februari 2021 pada mahasiswa angkatan 2019-2021 Unika Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun didapati bahwa awal semester menjadi awal yang penuh dengan antrian tugas, proyek, dan praktikum. Ada juga yang mengeluhkan bahwa karena pelaksanaan kuliah daring dan lokasi rumahnya terpencil membuat aktivitas kuliahnya terkendala sinyal buruk. Bahkan ada mahasiswa yang mengeluhkan harus naik ke bukit untuk mendapatkan sinyal.

Terlepas dari semua keluhan tersebut, mayoritas mahasiswa mengatakan bahwa bisa mengatasi dengan cara mengapresiasi hal positif yang dirasakan dalam hidup, yakni dengan cara mensyukuri apa yang telah dianugerahkan Tuhan. Mulai dari bersyukur karena diberikan kesehatan dan terhindar dari virus corona, bersyukur karena masih dapat mengikuti kuliah daring, bersyukur karena masih bisa makan bersama keluarga, dan masih banyak lagi hal yang disyukuri oleh mahasiswa.

Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengatakan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan menikmati hal-hal yang telah didapatkan oleh individu. Kebersyukuran tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan fisik saja tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya. Contohnya seperti mudah mengalami emosi positif, memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, serta memiliki tingkat stress dan depresi yang rendah meskipun sedang berada dalam tekanan.

Seligman, Steen, Park, Peterson (2005) mendefinisikan syukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang diterima dari orang lain maupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Syukur seperti emosi sosial lainnya, berfungsi untuk meregulasi hubungan, menguatkan dan mengeratkan (Algoe & Stanton dalam Watkins, 2014). Syukur adalah sebuah kesadaran dan secara kognitif mempengaruhi emosi (Watkins, 2014).

Lebih lanjut Mc Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) memaparkan kebersyukuran dalam beberapa aspek, yakni: (1) *intensity*, yang mengacu pada perasaan positif yang dihasilkan oleh rasa syukur, (2) *frequency*, yang mengacu pada seberapa sering individu mengalami kebersyukuran, (3) *span*, yang mengacu pada sejumlah keadaan yang membuat individu bersyukur, (4) *density*, yang mengacu kepada siapa saja individu bersyukur atas manfaat positif yang diterimanya. Mc Cullough, Emmons dan Tsang (2002) juga menguraikan beberapa ciri-ciri individu yang mengalami kebersyukuran, ciri-ciri tersebut terdiri atas: (1) *positive affective traits and well being*, mengacu pada kecenderungan individu untuk mengalami emosi positif, kesejahteraan subjektif dan merasa puas akan hidupnya, (2) *prosocial traits*, berhubungan



dengan sifat prososial yang dimiliki oleh individu, (3) *religion/spirituality*, yang mengacu kepada kecenderungan individu terlibat dalam praktek keagamaan dan memiliki hubungan pribadi dengan Tuhan.

Kebersyukuran memiliki dampak positif dan dapat mempengaruhi individu dalam beberapa aspek, seperti kognisi, emosi, dan spiritual, sehingga individu akan lebih baik dalam merespon atau menyikapi setiap peristiwa yang terjadi di dalam kehidupannya (Cahyono, 2014). Selain itu, individu dengan rasa syukur mampu melihat hidupnya secara lebih positif, memiliki sikap optimis ketika menghadapi suatu masalah dan berusaha untuk menyelesaikan permasalahannya dengan cara yang positif.

Indikasi kebersyukuran pada mahasiswa dapat dilihat dari perilaku mereka secara keseharian dan cara mereka dalam menyikapi tugas dan tanggung jawab akademiknya. 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).

Manfaat nyata dari kebersyukuran pada seorang individu adalah membuat mereka menjadi lebih puas, berpikir positif, optimis serta membangkitkan harapan dalam memandang hidup dan membantu untuk dapat melihat kebaikan dalam situasi yang sulit ketika memiliki tuntutan tugas kuliah. Kemudian mahasiswa dengan kebersyukuran selalu memiliki keinginan yang baik terhadap *roadmap* studinya. Salah satunya ditunjukkan dengan mengapresiasi kondisi saat ini dimana mereka menjalani kuliah daring dan fokus pada hal-hal positif selama menjadi mahasiswa dan mendapatkan tugas dari dosen. Kompleksnya permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, terkhususnya permasalahan yang dialami oleh mereka saat menjalani kuliah daring membuat peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian lebih mendalam tentang topik tersebut. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan masukan terkait pentingnya kebersyukuran mahasiswa agar mereka bisa mengatasi permasalahan yang dialami ketika mendapatkan tugas dan tanggung jawab selama kuliah dan berorganisasi serta mengusahakan yang terbaik demi kelancaran studinya.

## **2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kebersyukuran pada mahasiswa khususnya yang berada di wilayah Karesidenan Madiun?

### **B. Tinjauan Pustaka**

#### **1. Gratitude**

##### **a. Definisi Gratitude**

*Gratitude* merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima (Seligman, 2002). Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mendefinisikan *gratitude* sebagai kebangkitan emosi yang disebabkan oleh perilaku moral. Dalam definisi ini, *gratitude* di pandang sebagai emosi moral yang sama dengan empati, simpati, perasaan malu dan perasaan bersalah. Empati dan simpati timbul ketika seseorang memiliki kesempatan berespon terhadap musibah yang menimpa orang lain, rasa bersalah dan malu timbul ketika seseorang tidak melakukan kewajibannya sesuai standar, sedangkan bersyukur timbul ketika seseorang penerima sebuah kebaikan. Watkins (2014) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki sifat

kecenderungan syukur menunjukkan adanya sebuah rasa keberlimpahan, sebuah apresiasi terhadap kenikmatan sederhana dan adanya apresiasi sosial.

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) membedakan *trait gratitude* dalam empat aspek, yaitu: pertama, *Intensity*, artinya sangat bersyukur ketika terjadi hal-hal positif. Kedua, *Frequency* artinya individu sering mengungkapkan rasa syukur setiap hari. Ketiga, *Span* artinya individu merasa bersyukur dalam berbagai keadaan hidup (seperti bersyukur atas pekerjaan, kesehatan dan keluarga yang dimiliki). Keempat, *Density* artinya individu sering merasakan perasaan berterima kasih terhadap lebih banyak orang. Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *gratitude* adalah suatu bentuk emosi positif akan adanya rasa berkelimpahan, adanya apresiasi terhadap adanya kenikmatan sederhana, dan adanya apresiasi sosial.

#### **b. Aspek-Aspek Gratitude**

Watkin (2014) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki sifat kecenderungan syukur menunjukkan adanya sebuah rasa keberlimpahan, sebuah apresiasi terhadap kenikmatan sederhana dan adanya apresiasi sosial. Watkin (2014) juga menyebutkan tiga komponen dasar syukur ini sebagai "*three pillars of gratitude*", yakni:

- d. Seorang yang bersyukur akan memiliki rasa keberlimpahan yang kuat (*sense of abundance* atau *lack of a sense of deprivation*). Seorang yang bersyukur meletakkan segala negatifitas di mana mereka kurang memiliki sebuah rasa kerugian. Seorang yang bersyukur merasa bahwa hidup telah memperlakukan mereka dengan baik (sungguh, pemberian hidup adalah sebuah keberlimpahan yang banyak), dan mereka tidak akan merasakan hidup memperlakukan mereka dengan tidak adil atau mereka kekurangan dalam mendapatkan kebaikan.
- e. Seorang yang memiliki kecenderungan syukur yang tinggi akan mengapresiasi kenyamanan sederhana (*appreciation of simple pleasures*). *Simple pleasure* adalah kenyamanan sehari-hari yang tidak mahal, dan pencarian sensasi yang bahkan dapat diperoleh dari hal-hal biasa. Jika seluruh hidup adalah pemberian, maka seorang yang bersyukur akan memberikan apresiasi yang lebih besar dari hari ke hari terhadap kebaikan yang datang kepada mereka.
- f. Seorang yang bersyukur akan memiliki karakter yang disebut *social appreciation* atau *appreciation of others*; mereka mengakui pentingnya apresiasi terhadap kontribusi orang lain bagi kehidupan mereka, dan mereka juga mengakui pentingnya mengekspresikan apresiasi tersebut. Jika seorang secara konsisten mengalami syukur tanpa mengekspresikannya (baik dalam kata maupun perbuatan), maka syukur yang adaptif tidak akan terbentuk.

#### **C. Metode Penelitian**

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif deskriptif dengan *gratitude* sebagai variabel penelitiannya. Adapun definisi operasional *gratitude* ialah suatu wujud emosi positif akan terdapatnya rasa berkelimpahan, terdapatnya apresiasi terhadap adanya kenikmatan sederhana, serta terdapatnya apresiasi sosial. Adapun tiga komponen dasar rasa syukur ataupun *gratitude* yang bisa diukur merupakan rasa keberlimpahan yang kokoh (*sense of abundance* atau *lack of a sense of deprivation*), mengapresiasi kenyamanan sederhana (*appreciation of simple pleasures*), serta mengapresiasi orang lain (*social appreciation/ appreciation of others*).

Populasi dalam riset ini ialah para mahasiswa se-karesidenan Madiun, Jawa Timur. Pemilihan sampel riset ini menggunakan *random sampling technique*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang diberikan

kepada subjek riset. Instrumen pengumpul data yang digunakan yaitu *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* yang disusun serta dikembangkan oleh Thomas dan Watkins (Watkins, 2014). Penelitian ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif statistik menggunakan bantuan program *microsoft excel*.

## D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

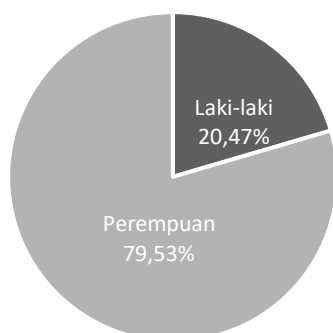
### 1. Hasil Penelitian

#### a. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

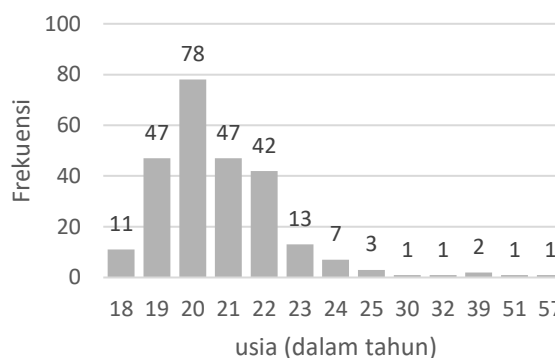
Instrumen untuk mengukur kebersyukuran pada penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi oleh peneliti dengan mengacu kepada *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* (Thomas & Watkins, 2003). Nilai koefisien Aiken's V dari ahli berkisar antara 0,547 hingga 0,797. Butir pernyataan 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.

#### b. 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

### 2. 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:

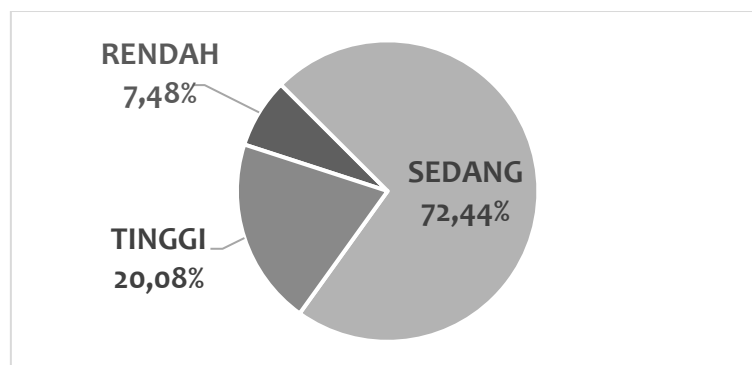
Jav : jumlah item valid  
 nt : nilai tertinggi  
 nr : nilai terendah

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

Tabel 2. Kategorisasi Skor GRAT *Short Form*

Kategorisasi	Rumus	Rentang Nilai
Tinggi	$(M+0,6SD) < X \leq (M+1,8SD)$	$0 < 56$
Sedang	$(M-0,6SD) < X \leq (M+0,6SD)$	$56 \leq x < 64$
Rendah	$(M-1,8SD) < X \leq (M-0,6SD)$	$x \geq 64$

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*

### 3. Pembahasan

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebersyukuran 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 diperkuliahan. 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 65,35% atau sejumlah 166 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori sedang. Dan 19,29% atau sejumlah 49 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori tinggi. Dan terdapat 6,3% atau sejumlah 16 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.

## **E. Kesimpulan dan Saran**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan sebelumnya, maka kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah:

2. Terdapat 19,29% atau sejumlah 49 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori tinggi.
3. Terdapat 65,35% atau sejumlah 166 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori sedang.
4. Terdapat 6,3% atau sejumlah 16 mahasiswa yang mereka memiliki rasa bersyukur yang rendah.

### **2. Saran**

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

3. Bagi universitas  
Hendaknya universitas dapat lebih meningkatkan kualitas pembelajaran dan suasana akademik yang dapat meningkatkan rasa kebersyukuran mahasiswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. 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-Tekhnologi UI". *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.

## Lampiran 4. Laporan Penggunaan Dana

### I. Dana Penelitian

1. Subsidi Universitas : Rp.1.250.000,00
2. Dana Mandiri Dosen : Rp.4.455.000,00 +  
Jumlah : Rp.5.705.000,00

### II. Uraian Penggunaan Dana

#### 1. Honorarium

No.	Honor	Honor/jam (Rp)	Waktu (jam/minggu)	Minggu	Jumlah (Rp)
1	Peneliti 1	10.000	8	20	1.600.000
2	Peneliti 2	10.000	6	20	1.200.000
3	Asisten peneliti 1	8.000	3	10	240.000
4	Asisten peneliti 2	8.000	3	10	240.000
<b>Sub Total (Rp)</b>					<b>3.280.000</b>

#### 2. Pembelian Bahan Habis Pakai

No.	Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Harga Bahan (Rp)
1	Kertas HVS A4 70gr	untuk print proposal, laporan, dan instrumen	2	40.000	80.000
2	Tinta printer	untuk print proposal, laporan, dan instrumen	1	75.000	75.000
3	Paket internet	untuk menyebarkan instrumen penelitian melalui google form	4	100.000	400.000
4	Masker	untuk APD selama proses penelitian	4	30.000	120.000
5	Hand Sanitizer	untuk APD selama proses penelitian	4	25.000	100.000
<b>Sub Total (Rp)</b>					<b>775.000</b>

#### 3. Perjalanan

No.	Material	Justifikasi Perjalanan	Biaya per Tahun (Rp)
1	Transportasi penelitian	untuk transportasi saat pengambilan data	200.000
<b>Sub Total (Rp)</b>			<b>200.000</b>

#### 4. Lain-Lain

No.	Material	Justifikasi	Biaya per Tahun (Rp)
1	Fotocopy dan jilid	untuk menjilid proposal dan laporan akhir	200.000
2	Cetak poster	untuk mempublikasikan hasil penelitian	100.000
3	Konsumsi	untuk konsumsi peneliti dan asisten peneliti	400.000
4	Seminar hasil	untuk biaya seminar hasil penelitian	250.000
5	Artikel ilmiah	untuk penulisan artikel ilmiah	500.000
<b>Sub Total (Rp)</b>			<b>1.450.000</b>
<b>TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN (Rp)</b>			<b>5.705.000</b>



**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
KAMPUS KOTA MADIUN**

**LEMBAGA PENELITIAN dan PENGABDIAN kepada MASYARAKAT (LPPM)**

Jl Manggis No 15-17 Madiun 63131 Telp. (0351) 453328, 46331 Fax (0351) 453167

<http://www.widyamandala.ac.id> [lp3m@widyamandala.ac.id](mailto:lp3m@widyamandala.ac.id)

**BERITA ACARA SEMINAR HASIL  
Pelaksanaan Penelitian Dana Internal  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
KAMPUS KOTA MADIUN**

Sesuai dengan ketentuan dalam surat kontrak pelaksanaan penelitian dosen bahwa hasil pelaksanaan penelitian dosen harus diseminarkan, telah diselenggarakan Seminar Hasil Pelaksanaan Penelitian Dosen Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun, pada:

Hari, Tanggal : Jumat, 23 Juli 2021

Waktu : 08.15 – 12.00 WIB

Acara : Seminar Hasil Pelaksanaan Penelitian Dana Internal

1. Nama : Dra. Fransisca Mudjijanti, M.M.  
Judul : Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19
2. Nama : Bernardus Widodo, M.Pd.  
Judul : Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru FKIP Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun
3. Nama : a. Ardi Wina Saputra, M.Pd.  
b. Dra. Rustiati, M.Hum.  
Judul : Potensi Sastra Pariwisata di Telaga Sarangan
4. Nama : a. Dra. Agnes Adhani, M.Hum.  
b. Priska Meilasari, S.S., M.Hum.  
Judul : Pola Penamaan Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun, Makna, dan Kandungan Pendidikan Karakter
5. Nama : a. Dra. Rustiati, M.Hum.  
b. Ardi Wina Saputra, M.Pd.  
Judul : Gaya Penulisan Teras Berita pada Berita Utama Surat Kabar Surya
6. Nama : Mariani Dian, M.Pd.  
Judul : Aspek-aspek Matematika dalam Tradisi Temu Manten di Madiun
7. Nama : F. Gatot Iman Santoso, S.Si., M.Pd.  
Judul : Analisis Persamaan Regresi Linear Sederhana dengan Menggunakan Kuartil Pertama dan Kuartil Ketiga
8. Nama : Rr. Arielia Yustisiana, S.S., M.Hum.  
Judul : Übermensch's Philosophical Concept as Seen Through Superman's Character in Zack Snyder's "Man of Steel"
9. Nama : Dr. Yuli Widiana, M. Hum  
Judul : Virtual Politeness in Whatsapp Group of Javanese Adults
10. Nama : Ir. Theresia Liris Windyaningrum, S.T., M.T.  
Judul : Penentuan Indeks Kepuasan dan Prioritas Teknis Pengembangan Lembaga Pendidikan Non-formal di Kota Madiun
11. Nama : Ir. Dr. Petrus Setya Murdapa, S.T., M.Eng.  
Judul : Pemodelan Multi Channel dengan Lotsize Berbeda
12. Nama : a. Ir. Vinsensius Widdy Tri Prasetyo, ST., M.M.  
b. Wahyu Prabawati Putri H, S.T., M.M.





**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
KAMPUS KOTA MADIUN**

LEMBAGA PENELITIAN dan PENGABDIAN kepada MASYARAKAT (LPPM)  
Jl Manggis No 15-17 Madiun 63131 Telp. (0351) 453328, 46331 Fax (0351) 453167

<http://www.widyamandala.ac.id> ✉ [lp3m@widyamandala.ac.id](mailto:lp3m@widyamandala.ac.id)

- Judul : Analisis Strategi dan Keunggulan Bersaing Usaha Mikro (Studi Kasus pada Usaha Sambal Pecel di Kota Madiun)
13. Nama : a. Vivi Ariyani, S.E. M.Sc.  
b. Y. Djoko Sukoco, S.E., M.M.  
c. Dra. Dyah Kurniawati, M.Si.
- Judul : Perbandingan Portofolio Optimal Saham Perusahaan yang Tergabung dalam IDX LQ-45 dan IDX ESG Leaders
14. Nama : a. Dra. Dyah Kurniawati, M.Si.  
b. Vivi Ariyani, S.E. M.Sc.
- Judul : Peran Mediasi *Customer Engagement* dalam *Customer Experience* dan *Customer Loyalty* (Studi Empiris pada Pelanggan 3 Coffee Madiun)
15. Nama : F. Anif Farida, S.E., M.M.
- Judul : Pengaruh Pengembangan Karier terhadap *Organizational Citizenship Behavior* dengan *Employee Engagement* sebagai Mediasi
16. Nama : a. Didik Joko Pitoyo, S.E., M.M.  
b. Wahyu Prabawati Putri H, S.T.,M.M.
- Judul : Analisis Faktor Eksplanatori *Organizational Intelligence* pada Koperasi di Kota Madiun
17. Nama : a. Andi Cahyadi, M.Psi., Psikolog  
b. Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog
- Judul : Gambaran *Sense of School Belonging* Pada Mahasiswa Se-Karesidenan Madiun
18. Nama : a. Marcella Mariska Aryono, M.A.  
b. Andi Cahyadi, M.Psi., Psikolog
- Judul : Studi Deskriptif Kuantitatif: *Psychological Well Being* pada Lansia yang Memilih Melajang
19. Nama : a. Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog  
b. Marcella Mariska Aryono, M.A.
- Judul : Studi Deskriptif Kuantitatif: *Gratitude* pada Mahasiswa Se-Karesidenan Madiun

Madiun, 23 Juli 2021

Wakil Ketua LPPM,

Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog

Berita acara ini dibuat rangkap 3 (tiga), masing-masing untuk:

1. LPPM,
2. Dosen yang berangkutan,
3. Arsip jurusan/program studi.



# STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF: GRATITUDE PADA MAHASISWA SE-KARESIDENAN MADIUN

Robik Anwar Dani (0725059101); Marcella Mariska Aryono (0711058601)

PSDKU Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun

## Latar Belakang

Gratitude merupakan salah satu topik yang menarik untuk diteliti dalam cabang ilmu psikologi positif. Pada hakikatnya gratitude atau kebersyukuran merupakan wujud dari rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang diterima dari orang lain maupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah (Seligman, Steen, Park, Peterson (2005). Kajian tentang gratitude selalu menjadi isu menarik karena sifatnya yang dinamis pada setiap diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai gambaran gratitude pada mahasiswa yang ada di wilayah Karesidenan Madiun. Harapannya dengan diketahuinya gambaran gratitude secara komprehensif pada mahasiswa maka peneliti dapat mengembangkan model gratitude training yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa syukur mereka. Mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian karena dewasa ini mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar. Selain sebagai insan akademik, mahasiswa juga dianggap the agent of change yang diharapkan dapat menjadi agen perubahan dan dapat memberikan dampak bagi lingkungan. Terlebih lagi pada suasana saat ini, dimana dunia sedang dihadapkan pada kondisi pandemi covid-19. Hal tersebut membuat tingkat kebersyukuran dari masing-masing mahasiswa yang bervariasi dan menarik untuk diteliti.

## Roadmap Penelitian



## Kesimpulan

- Terdapat 19,29% atau sejumlah 49 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori tinggi.
- Terdapat 65,35% atau sejumlah 166 mahasiswa dari 254 mahasiswa yang memiliki rasa syukur dalam kategori sedang.
- Terdapat 6,3% atau sejumlah 16 mahasiswa yang mereka memiliki rasa bersyukur yang rendah.

## Metode Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif deskriptif dengan *gratitude* sebagai variabel penelitiannya. Adapun definisi operasional *gratitude* ialah suatu wujud emosi positif akan terdapatnya rasa berkelimpahan, terdapatnya apresiasi terhadap adanya kenikmatan sederhana, serta terdapatnya apresiasi sosial. Adapun tiga komponen dasar rasa syukur ataupun *gratitude* yang bisa diukur merupakan rasa berkelimpahan yang kokoh (*sense of abundance* atau *lack of a sense of deprivation*), mengapresiasi kenyamanan sederhana (*appreciation of simple pleasures*), serta mengapresiasi orang lain (*social appreciation/appreciation of others*).

Populasi dalam riset ini ialah para mahasiswa se-karesidenan Madiun, Jawa Timur. Pemilihan sampel riset ini menggunakan *random sampling technique*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner yang diberikan kepada subjek riset. Instrumen pengumpul data yang digunakan yaitu *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) Short Form* yang disusun serta dikembangkan oleh Thomas dan Watkins (Watkins, 2014).

## Hasil Penelitian

