

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI SASTRA INDONESIA
FAKULTAS ILMU BUDAYA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Mutya Kristy Sulba

15000120130206

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

mutyakristy@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tahun pertama idealnya memiliki resiliensi yang tinggi agar dapat menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang ada. Resiliensi akan mudah dicapai apabila individu memiliki kebersyukuran yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia di Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Partisipan penelitian ini terdiri dari 105 mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia di Universitas Diponegoro. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Kebersyukuran (26 aitem, $\alpha = 0,910$) dan Skala Resiliensi (50 aitem, $\alpha = 0,955$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana (ANAREG) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi ($r=0,810$; $p<0,001$) dan kebersyukuran memberikan kontribusi efektif sebesar 65,6% terhadap resiliensi. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran individu, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya, dan sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa mengembangkan rasa syukur dapat menjadi strategi untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.

Kata kunci: kebersyukuran, resiliensi, mahasiswa tahun pertama

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND RESILIENCE AMONG
FIRST-YEAR STUDENTS OF THE INDONESIAN LITERATURE PROGRAM AN
THE FACULTY OF HUMANITIES DIPONEGORO UNIVERSITY**

Mutya Kristy Sulba

15000120130206

Faculty of Psychology, Diponegoro University.

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

mutyakristy@gmail.com

ABSTRAK

First-year students ideally need to have high resilience to face various challenges and difficulties. Resilience is more easily achieved when individuals possess a high level of gratitude. This study aims to explore the relationship between gratitude and resilience among first-year students of the Indonesian Literature Program at Diponegoro University. A quantitative approach was used in this research. The participants consisted of 105 first-year students from the Indonesian Literature Program at Diponegoro University. The sampling technique employed was purposive sampling. The instruments included the Gratitude Scale (26 items, $\alpha = 0.910$) and the Resilience Scale (50 items, $\alpha = 0.955$). Hypothesis testing using simple regression analysis (ANAREG) revealed a significant positive relationship between gratitude and resilience ($r=0.810$; $p<0.001$), with gratitude contributing effectively by 65.6% to resilience. This means that the higher an individual's level of gratitude, the higher their level of resilience, and vice versa. These findings suggest that fostering gratitude could be a strategy to enhance resilience among first-year students in the Indonesian Literature Program at the Faculty of Humanities, Diponegoro University.

Keywords: gratitude, resilience, first-year students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Permendikbud) No. 25 Tahun 2020 tentang Standar Satuan Biaya Operasional Pendidikan Tinggi Pada Perguruan Tinggi Negeri di Lingkungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pasal 1 mendefinisikan mahasiswa sebagai peserta didik yang berada pada tingkat pendidikan tinggi. Mahasiswa yang baru sedang menjalani tahun pertama perkuliahan disebut sebagai mahasiswa tahun pertama. Pada periode tahun pertama perkuliahan mahasiswa sedang menjalani fase peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi.

Mahasiswa tahun pertama sedang mengalami suatu tahap perkembangan yang disebut tahap *emerging adulthood*. Jeffrey Arnett (2024) mendefinisikan *emerging adulthood* sebagai suatu tahap perkembangan yang terjadi di antara usia 18 hingga 25 tahun. *Emerging adulthood* dikonsepsikan sebagai masa transisi dari remaja ke dewasa. Individu yang sedang berada pada periode ini akan mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut Arini (2021) individu dalam tahap perkembangan ini memiliki lima karakteristik, salah satunya yaitu *age of instability*. Dijelaskan bahwa pada usia 18-25 tahun adalah masa yang tidak stabil bagi individu karena individu akan mulai bertanya-tanya mengenai berbagai hal yang sudah berhasil diraih dalam ranah pendidikan, individu akan mulai merenungkan sejauh mana jalur pendidikan yang diikuti cocok dengan kapasitas dan minat pribadinya. Ketidakstabilan ini menjadi tantangan tersendiri bagi mereka yang sedang dalam tahap perkembangan ini.

Tantangan dan hambatan merupakan suatu fenomena hidup yang tidak bisa dihindari oleh siapapun, termasuk oleh mahasiswa tahun pertama. Terdapat banyak tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama. Bagi sebagian besar mahasiswa, masa-masa tahun pertama perkuliahan dianggap sebagai masa yang paling menantang (Feldt dkk., 2011). Pada masa tahun pertama perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan tantangan berupa penyesuaian dengan situasi dan kondisi baru (Novitria & Khoerunnisa, 2020).

Mahasiswa tahun pertama sering menghadapi tantangan yang signifikan dalam hal resiliensi. Salah satu masalah utama adalah adaptasi dengan lingkungan universitas yang baru, yang mencakup penyesuaian dengan jadwal kuliah yang padat, ekspektasi akademik yang tinggi, dan metode belajar yang berbeda dari sekolah menengah. Tekanan untuk berprestasi secara akademis dan sosial juga menjadi sumber stres yang besar. Hal itu sejalan dengan temuan penelitian oleh Pascoe dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa ekspektasi akademik yang tinggi dan kebutuhan untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademis dengan kehidupan sosial adalah sumber utama stres di kalangan mahasiswa. Mahasiswa harus membangun hubungan baru dengan teman, dosen, dan staf universitas, yang dapat menjadi sulit jika mereka tidak memiliki keterampilan sosial yang kuat atau merasa terisolasi.

Keterlibatan dalam kegiatan luar akademik seperti organisasi mahasiswa dan kepanitiaan, meskipun penting untuk pengembangan diri, dapat menambah beban jika tidak dikelola dengan baik. Mahasiswa yang aktif dalam banyak kegiatan mungkin merasa terbebani oleh tuntutan yang beragam dan waktu yang terbatas, sehingga memengaruhi kemampuan mereka untuk tetap tangguh dan beradaptasi dengan perubahan.

Mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres akibat dari terdapat banyaknya tantangan yang harus dihadapi. Mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di tahun-tahun terakhir. Hal ini sejalan dengan pernyataan Wahyudi dkk. (2017) yang menyebutkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun akhir. Hasil serupa juga ditemukan oleh Augesti dkk. (2015), bahwa tingkat stres cenderung turun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Hal ini membuktikan bahwa masa tahun pertama perkuliahan adalah masa yang berat untuk dijalani oleh mahasiswa.

Bagi mahasiswa tahun pertama yang menempuh pendidikan di Program Studi Sastra Indonesia, tantangan yang harus dihadapi terasa menjadi lebih berat jika dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama dari program studi lainnya. Hal tersebut diketahui oleh peneliti saat melakukan wawancara studi pendahuluan di Program Studi Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro.

Wawancara pendahuluan dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh pemahaman terkait dengan permasalahan yang dialami mahasiswa tahun pertama di lingkungan Program Studi Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa beratnya tantangan yang harus dialami tersebut dikarenakan sebagian besar dari mereka merasa terjebak di Program Studi Sastra Indonesia karena pada dasarnya program studi tersebut bukanlah pilihan utama yang mereka inginkan untuk melanjutkan pendidikan tinggi. Selain itu, mereka yang masuk di Program Studi Sastra Indonesia seringkali dipandang sebelah mata oleh masyarakat. Mereka seringkali dianggap tidak sehebat mahasiswa yang berhasil masuk di program studi lain.

Berdasarkan studi pendahuluan juga diketahui bahwa perilaku memandang sebelah mata tersebut muncul karena berbagai faktor, diantaranya yaitu minimnya peminat akan program studi ini yang menjadikan peluang masuk Program Studi Sastra Indonesia tergolong besar apabila dibandingkan dengan beberapa program studi lain. Peluang masuk yang besar ditandai dengan kecilnya rasio keketatan persaingan. Menurut data yang tertulis di web Penerimaan Mahasiswa Baru Universitas Diponegoro, rasio keketatan Program Studi Sastra Indonesia hanya sebesar 1:9 dengan daya tampung sebanyak 180 dan total pendaftar sebanyak 1443 pada tahun 2022. Jumlah tersebut signifikan lebih kecil jika dibandingkan dengan program studi sosial humaniora (Soshum) lainnya yang ada di Universitas Diponegoro, yaitu Program Studi Ilmu Komunikasi dengan rasio keketatan sebesar 1:38, Program Studi Psikologi dan Hubungan Internasional dengan rasio keketatan sebesar 1:27, serta Program Studi Manajemen dengan rasio keketatan sebesar 1:26. Sepinya peminat dan peluang masuk yang besar memunculkan persepsi bahwa sangat mudah bagi seseorang untuk dapat masuk di Program Studi Sastra Indonesia.

Melalui studi pendahuluan, diketahui pula bahwa Program Studi Sastra Indonesia juga dipandang sebelah mata karena lulusannya dianggap sulit diserap oleh dunia kerja. Di Universitas Diponegoro, menurut data hasil *tracer study* yang telah didapatkan oleh peneliti saat studi pendahuluan/penggalan data awal, diketahui bahwa pada tahun tahun 2020, dari sejumlah 66 alumni hanya terdapat sejumlah 25 diantaranya yang bekerja, 9 diantaranya berwirausaha, dan 2 di antaranya melanjutkan studi. Selanjutnya, dari hasil *tracer study* tahun 2021, diketahui dari 56 jumlah alumni, hanya 33 diantaranya yang bekerja, 15 diantaranya berwirausaha, dan 4 diantaranya memilih untuk melanjutkan studi. Terakhir, dari *tracer study* tahun 2022 diketahui dari total 117 alumni hanya sejumlah 60 diantaranya yang bekerja, 12 diantaranya

berwirausaha, dan 10 diantaranya memilih untuk melanjutkan studi. Dari data tersebut maka dapat diketahui bahwa dari keseluruhan alumni Program Studi Sastra Indonesia, banyak di antaranya yang belum bekerja dan tidak bekerja sesuai dengan bidang keilmuan mereka.

Berbagai persepsi dan penilaian buruk masyarakat mengenai Program Studi Sastra Indonesia menjadikan mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia berada pada suatu kondisi yang menyulitkan dan berat. Peneliti menemukan hal ini ketika melakukan wawancara sebagai bagian dari studi pendahuluan terhadap sejumlah mahasiswa Program Studi Sastra Indonesia. Mahasiswa tersebut terdiri dari tiga mahasiswa tahun pertama dan dua mahasiswa tahun ketiga Program Studi Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro. Dalam wawancara tersebut, mereka menyampaikan jika fenomena tersebut memang ada dan mereka alami. Mereka juga menyampaikan jika fenomena tersebut cukup mengganggu bagi mereka. Mereka menjadi tidak percaya diri untuk menyebutkan asal program studi mereka. Mereka juga menyebutkan bahwa rasa tidak percaya diri ini lebih kuat dirasakan saat tahun pertama masa perkuliahan.

Berbagai tantangan dan kesulitan yang telah dijabarkan di atas dikhawatirkan akan memberikan dampak buruk bagi mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia apabila mereka tidak dapat menghadapi dan mengatasinya dengan baik. Dampak buruk yang dimaksud yaitu berupa munculnya berbagai emosi negatif yang kemudian dapat menyebabkan mereka menjadi terpuruk. Untuk dapat terhindar dari hal itu maka diperlukan kemampuan untuk tetap kuat dan pulih dari situasi atau kondisi yang menantang. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi.

Istilah resiliensi sendiri dapat dipahami sebagai suatu kemampuan menyesuaikan diri yang dimiliki individu untuk menghadapi berbagai kesusahan,

kehilangan, penderitaan hidup, dan dapat kembali bangkit, berkembang, serta siap untuk menghadapi berbagai tantangan hidup selanjutnya (Mir'atannisa dkk., 2019). Rutter (2006) memaknai resiliensi sebagai kemampuan individu untuk kembali bangkit setelah tertimpa kesulitan, meneruskan kehidupannya, serta berkeyakinan bahwa selanjutnya segala hal dalam hidupnya akan menjadi lebih baik. Dari dua pengertian ini dapat disimpulkan bahwa sangat penting bagi seorang individu untuk memiliki resiliensi. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Fitriani dan Purwandari (2022) dalam penelitiannya bahwa dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, resiliensi memiliki peran yang penting. Dengan memiliki resiliensi, individu dapat melalui keadaan yang pahit dalam hidupnya dan kemudian dapat bangkit kembali.

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, diketahui bahwa resiliensi memiliki signifikansi yang penting bagi kehidupan manusia. Hasil penelitian Azzahra (2017) mengindikasikan bahwa individu dengan resiliensi tinggi cenderung mengalami distres psikologis rendah. Resiliensi memampukan individu untuk dapat meraih apa yang dituju, berhati-hati dalam berpikir, tenang, fokus dalam menghadapi permasalahan, memiliki kemampuan penyesuaian dan pengendalian diri, serta memiliki keyakinan kepada Tuhan ketika harus dihadapkan dengan situasi yang sulit. Sebaliknya, resiliensi yang rendah akan berdampak pada tingginya distres psikologis.

Manfaat resiliensi yang dijabarkan di atas selaras dengan temuan penelitian oleh Ghaffar dan Mahmood (2014) serta Pidgeon dkk. (2014) Resiliensi yang tinggi juga berpengaruh terhadap rendahnya tingkat depresi yang dialami individu. Penelitian lain menemukan bahwa tingginya resiliensi akan diikuti dengan rendahnya depresi pada remaja (Mujahidah & Listiyandini, 2018). Dalam penelitian tersebut dijelaskan juga bahwa resiliensi memampukan remaja untuk mengendalikan perasaan serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik ketika harus berhadapan dengan emosi negatif.

Dengan begitu, remaja dapat menjaga kestabilan emosinya sehingga depresi dapat dicegah. Sebaliknya, rendahnya resiliensi akan diikuti dengan tingginya tingkat depresi yang dialami oleh individu.

Resiliensi memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya. Menurut Baranki dan Khanlou (dalam Khanlou & Wray, 2014) tingkat resiliensi dapat dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor individual, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial. Dalam faktor individu diperlukan keterampilan adaptif, keterampilan sosial, karakter diri, kekuatan belajar, serta cara berpikir. Hal itu sejalan dengan pernyataan Reivich dan Shatte (2002) bahwa *thinking style* (cara berpikir) mempengaruhi resiliensi individu. Cara berpikir yang dimaksud adalah cara berpikir yang positif. Individu yang resilien adalah individu dengan cara berpikir yang positif ketika berhadapan dengan permasalahan (Fitriani & Purwandari, 2022). Pandangan yang positif ketika menghadapi segala perkara akan mendorong individu untuk bersyukur atas segala hal yang terjadi di hidupnya.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi resiliensi juga dijelaskan oleh peneliti lain dalam hasil penelitiannya mengenai resiliensi. Menurut Hendriani (2018) terbentuknya resiliensi dalam diri individu tidak terlepas dari adanya faktor protektif dan faktor risiko. Faktor risiko sendiri dapat dipahami sebagai faktor yang membuat individu dalam keadaan yang lemah dan membuat individu menjadi rentan mengalami stres. Sedangkan faktor protektif adalah faktor yang membuat individu menjadi kuat dan memberikan dampak positif bagi individu. Penelitian Fitriani dan Purwandari (2022) menemukan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor protektif yang mendukung terbentuknya resiliensi individu. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan penting dalam pembentukan resiliensi seseorang.

Menurut Mccullough dkk. (2002) kebersyukuran dapat dimaknai sebagai perasaan positif atas segala keuntungan yang diterima. Keuntungan yang dimaksud dapat berupa keuntungan material maupun non-material. Kebersyukuran juga dapat dipahami sebagai suatu emosi positif yang merupakan bentuk dari rasa terima kasih dimana emosi positif ini dapat membawa individu kepada kemampuan untuk mengelola tekanan, berpikir positif, dan meminimalisir emosi negatif (Soediono, 2023). Individu yang bersyukur memandang apa dimiliki saat ini sebagai anugrah dari Tuhan (Rachmawati dkk., 2021).

Kebersyukuran memiliki berbagai dampak positif bagi individu. Diketahui, kebersyukuran dapat meminimalisir emosi negatif dalam diri individu. Dalam sistematik review yang dilakukan oleh Putri dkk. (2021) dijelaskan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi emosi negatif seperti stres dan depresi, meningkatkan tingkat kepuasan hidup, kebahagiaan, serta kualitas hubungan sosial. Selanjutnya, kebersyukuran juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang positif. Selain itu, kebersyukuran juga terbukti berpengaruh positif terhadap resiliensi (Armafansa, dkk., 2022; Permatasari & Hendriani, 2022). Selain itu, penelitian oleh Astuti dan Nio (2022) mengidentifikasi adanya korelasi positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis.

Semakin tinggi tingkat kebersyukuran individu, semakin tinggi juga tingkat resiliensinya. Sejalan dengan itu, penelitian terdahulu lainnya juga mengungkapkan bahwa kebersyukuran dapat meminimalisir stres dan meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, serta resiliensi. Disebutkan oleh Watkins (dalam Waters dkk., 2022) bahwa kebersyukuran dapat memotivasi individu untuk dapat mempertimbangkan perubahan positif dalam hidup dan pertumbuhan diri selama menghadapi kondisi pada masa yang sulit bahkan masa setelahnya sekalipun.

Penelitian sejenis sudah dijalankan oleh sejumlah peneliti. Penelitian oleh Saputra dan Fauziah (2022) mengungkap bahwa variabel kebersyukuran dan resiliensi memiliki korelasi positif yang signifikan ($r = 0,512$; $p = 0,000$) pada subjek mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap resiliensi dan kinerja akademik mahasiswa (Zainoodin dkk., 2021). Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa kebersyukuran secara signifikan berkontribusi terhadap resiliensi, yang pada gilirannya meningkatkan vitalitas dan kesejahteraan mahasiswa (Garg & Sarkar, 2020). Namun demikian, terdapat penelitian lain yang menemukan bahwa kebersyukuran tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa kedokteran (Hahn dkk., 2024). Hal tersebut memperlihatkan bahwa masih ditemukan perbedaan hasil penelitian yang mengkaji hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada konteks mahasiswa.

Adanya perbedaan hasil pada penelitian terdahulu menekankan bahwa penelitian mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi penting untuk diperbaharui. Peneliti juga menemukan bahwa penelitian yang mengkaji hubungan kedua variabel pada mahasiswa tahun pertama belum banyak dilakukan, terutama pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia. Selain itu, studi terkait resiliensi penting untuk diteliti karena berperan membantu mahasiswa untuk dapat mampu mengatasi berbagai tantangan dan tekanan yang mereka alami. Kebersyukuran juga menjadi fokus penelitian karena dapat memengaruhi resiliensi mahasiswa. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini dilakukan untuk mengungkap apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, permasalahan yang dikaji yakni “Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap bahwa studi ini dapat berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di lingkup psikologi, terutama dalam ranah psikologi positif dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Harapannya, studi ini bisa memberikan gambaran kepada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sastra Indonesia mengenai korelasi antara kebersyukuran dengan resiliensi, sehingga mereka dapat mengaplikasikan sikap selalu bersyukur di dalam kehidupan mereka dan menjadi individu yang resilien.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Harapannya, studi ini dapat berfungsi sebagai acuan bagi peneliti berikutnya yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai topik serupa.