

Hubungan Bersyukur kepada Tuhan dan Perilaku Bersedekah dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa

Mujidin¹ ✉, Nahdhoh Millati², Husnul Khotimah Rustam³

¹Pascasarjana Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

email: ✉ mujidin.230760@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

email: nahdhohmillati606@gmail.com

³Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

email: husnulhotimahr6@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bersyukur kepada Tuhan, perilaku bersedekah dan kebahagiaan secara bersamaan pada mahasiswa. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Sampel yang digunakan sebanyak 80 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *Cluster Random Sampling* yaitu menentukan sampel yang dilakukan dengan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam. Teknik analisis yang digunakan ialah korelasi ganda dengan koefisien signifikansi Sig < 0,05 dinyatakan ada hubungan signifikan. Temuan penelitian ini pada salah satu hipotesisnya diterima yakni ada hubungan yang signifikan antar bersyukur dengan kebahagiaan dari korelasi senilai 0,000. Sedangkan secara simultan terdapat hubungan yang signifikan antara bersyukur kepada Tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan. Penelitian berikutnya diharapkan mampu menjangkau lebih banyak aspek dan bidang lainnya seperti memasukkan bimbingan dan konseling yang lebih terarah untuk hasil penelitian yang lebih maksimal.

Keywords : Bersyukur kepada Tuhan, Perilaku Bersedekah, Kebahagiaan

Abstract: *This study aims to determine whether there is a significant relationship between the variables of being grateful to God, the behavior of giving alms and happiness simultaneously to students. The population of this study were students of the Ahmad Dahlan University Faculty of Psychology. The sample used was 80 people. The sampling technique used is cluster random sampling, which is to determine the sample randomly without paying attention to the existing strata. The analysis technique used is multiple correlation with a significance coefficient of Sig < 0.05, it is stated that there is a significant relationship. The findings of this study are that one of the hypotheses is accepted, namely that there is a significant relationship between gratitude and happiness from a correlation of 0,000. Meanwhile, simultaneously there is a significant relationship between giving thanks to God and the behavior of charity with happiness. The next research is expected to be able to reach more aspects and other fields such as including more focused guidance and counseling for maximum research results.*

Keywords: *Gratitude to God, Charity Behavior, Happiness*

Received ; 15-4-2021 Accepted ; 18-6-2021 Published ; 29-11-2021

Citation: Mujidin, Millati, N., & Rustam, H. K. (2021). Hubungan Bersyukur kepada Tuhan dan Perilaku Bersedekah dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 106–117. DOI: 10.25273/counsellia.v11i28876



Copyright ©2021 Counsellia: Bimbingan dan Konseling
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Boo, dkk (2016) menyatakan “Kebahagiaan orang Malaysia dikaitkan dengan berbagai faktor yakni pendapatan, kesehatan, pekerjaan, kepuasan dan situasi finansial dalam rumah tangga”. Menurut *World Happiness Report*, kebahagiaan merupakan “Kesadaran mental dan penilaian yang menyeluruh melalui pertanyaan dan diverifikasi dalam skala internasional” (Keith, 2019). Karenanya, kebahagiaan menjadi topik psikologi positif yang paling banyak dibicarakan manusia dan diinginkan. Kebahagiaan membuat hidup individu lebih kaya dan meningkat dengan itu (Baer, dkk, 2006). Hasil penelitian Vural Batik, dkk (2017) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan positif yang sangat berkaitan dengan perilaku dan emosi positif, seperti halnya dengan memaafkan orang yang berbuat salah maka kebahagiaan bisa membuat perasaannya menjadi positif seperti tidak membenci, tidak menghakimi, dan tidak berprasangka buruk pada orang lain. Namun, kehidupan individu tidak selalu berada dalam situasi yang penuh perasaan positif. Nahdhata dan Fathul (2017) setuju dengan situasi yang tidak memungkinkan tersebut lebih tepatnya individu mengalami masalah-masalah yang membuatnya tidak bahagia seperti di bidang akademis, keuangan, pola tidur, keluarga dan karir. Secara emosional, ketidakbahagiaan digambarkan dengan perasaan sedih, kesepian, cemas bahkan putus asa. Di Indonesia, individu yang berstatus mahasiswa lekat dengan masalah-masalah psikologis seperti stres akademik, kemarahan yang tidak bisa terkontrol, peristiwa traumatis, keluarga dan hubungan sosial yang buruk (Allyna, n.d.). Ketidakbahagiaan juga ditemukan oleh Sholeh (2017) pada responden penelitiannya bersumber dari kegagalan cinta, masalah keluarga, konflik dengan teman hingga masalah-masalah kecil yang membuat individu terancam bahkan bunuh diri. Individu membutuhkan kemampuan yang mendukung untuk tetap positif bahkan dalam situasi yang tidak diharapkan sehingga beranggapan stres dapat dilalui dengan cara positif (Naseem & Khalid, 2010). Perlu untuk bahagia sebab dalam konteks pendidikan, kebahagiaan menjadi faktor yang berpengaruh untuk membantuk kinerja akademis mahasiswa (Lumontod, 2018).

Kebahagiaan memiliki substansi penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Yang sangat terbantu adalah kesehatan mental lebih optimal dan stress berkurang (Goldman, 2016; Martin, dkk, 2019). Kesulitan terkadang menjadi penghalang individu untuk merasa bahagia, namun individu yang cerdas mampu mengubahnya menjadi suatu tantangan yang harus dihadapi (Serene Tan Liu Mei, dkk, 2021). Dan, cara untuk menghadapi sebuah kesulitan salah satunya bersyukur dengan kondisi kita saat ini. Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah bersyukur (Lee, 2020). Individu yang bersyukur prihatin dengan kondisi orang lain sehingga tergeraklah hatinya untuk menyalurkan bantuan. Sederhananya, rasa syukur membuat perasaan kita lebih mendalam dan kompleks agar merubah kehidupan manusia lebih baik (Emmons, 2007). Bersyukur dari konsepnya merupakan sebuah reaksi psikologis yang menunjukkan kekuatan manusia. Ditambah dengan dorongan psikis, individu mampu mandiri menghadapi stress dari lingkungan.

Rasa syukur dapat menyalurkan emosi-emosi positif kita pada sebuah kedamaian, kesehatan yang baik, aktualisasi diri, tekad, motivasi dan kesenangan. Dapat dipelajari

bahwa begitu banyak keistimewaan bersyukur sehingga individu yang sangat bersyukur juga memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi (Hemarajarajeswari & Gupta, P, 2021). Hasil riset Hemarajarajeswari dan Gupta, P (2021) menunjukkan tingkat optimisme dan belajar yang tinggi dimiliki oleh orang-orang yang bersyukur sehingga individu melihat suatu hambatan dengan sikap positif dan perasaannya kuat. Ujian bersyukur ketika individu tidak mengetahui tujuan hidupnya sehingga ingin meraih segalanya dengan cara instant. Dapat dipahami bersyukur merupakan jalan untuk menemukan atribut positif dari setiap kejadian (Lee, 2020). Laporan dari beberapa ahli menjelaskan bahwa orang yang terbiasa bersyukur dampaknya pada kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak bersyukur (Lee, 2020). Individu jelas beruntung dengan rasa bersyukur (Wood dkk, 2009). Sebab ia mampu merekonstruksi peristiwa-peristiwa stress menjadi situasi yang positif dan lebih menghargai hidupnya. Sebagai pegangan hidup, bersedekah dan syukur berdampak pada peningkatan suasana hati yang positif dan menghilangkan rasa bersalah (Gaur, 2020). Peran syukur dinilai lebih tepat pada perilaku bersedekah sehingga para peneliti mampu membuat alat penilaian psikologis yang baru. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan sumbangsih yang diberikan pada orang lain berdampak positif pada kebahagiaan sebab melibatkan relaksasi, perilaku sosial yang adaptif dan merasa lebih sejahtera dengan kondisinya saat ini (García-Vázquez, dkk 2020).

Lebih rinci dijelaskan bahwa individu yang melibatkan diri dalam kegiatan prososial maka lebih tinggi rasa syukurnya. Keyakinan tersebut disetujui oleh Akin dan Whillans (2021) yang mengatakan bahwa “ Hubungan sosial membuka ruang penghargaan positif yang lebih besar setelah memberi dengan merasa terhubung dengan orang lain daripada waktu yang dihabiskan bersama”. Kaitannya adalah seorang penolong menunjukkan rasa empatinya untuk membantu orang lain dan senang dengan hal itu sehingga penolong merasa bahagia dengan bantuannya dan lega setelah melihat respon penerima. Individu berjuang untuk bahagia melalui ikatan sosial dengan orang lain. Menjadi faktor yang sangat penting untuk menciptakan kebahagiaan melalui rasa syukur dan relasi yang baik dengan orang lain (Karaşar & Baytemir, 2018). Lebih lanjut, bersyukur dikaitkan dengan sikap bersedekah berdasarkan hasil penelitian Barnett dkk, (2021). Sebelumnya, terdapat penelitian yang menemukan bahwa rasa syukur juga membawa individu lebih banyak bersedekah (McCullough, dkk 2004).

Dan, akhirnya bersyukur ini dapat berfungsi sebagai motivasi moral yang sangat mungkin menularkan aspek positif ini pada lingkungan sekitar (Peterson & Stewart, 1996). Selain aksi moral, ditemukan individu bersedekah diantaranya ingin mendapatkan uang, keadilan, membantu sesama, mendapatkan apresiasi dan memenuhi kewajiban (Tsang, 2006). Eksperimen Tsang (2006) membuktikan bahwa korelasi bersyukur dengan perilaku bersedekah signifikan. Buktinya di dalam rasa syukur ada suasana hati yang positif. Individu hanya karena suasana hati positif, maka menularkan rasa memberi pada orang lain sama dengan pemberian orang lain. Dengan upaya keras individu untuk berbagi maka individu mempelajari caranya menjadi lebih baik. Lebih baik tidak hanya keuntungan pribadi namun lebih banyak mempromosikan perubahan sosial yang positif (Akin & Whillans, 2021). Selanjutnya, Morselli dan Passini (2015) mempersepsikan sikap bersedekah mampu mempengaruhi generasi masa depan. Dalam artian, individu yang sering bersedekah memiliki tanggungjawab terhadap komunitas sehingga dengan sikap tersebut ia memperoleh banyak keuntungan. Individu lebih mudah menemukan kepuasan dalam kegiatan sosial seperti mengajar, mentoring, kepemimpinan dan tindakan positif lainnya.

Perbedaan yang diangkat dari penelitian terdahulu adalah kebahagiaan menjadi sesuatu yang diidamkan namun kenyataannya masih banyak orang yang belum merasakannya. Kebahagiaan berbenturan dengan masalah hidup individu sehingga perlu melakukan riset terbaru agar pengetahuan manusia lebih maju dengan keberagaman rasa bahagia di Indonesia khususnya Yogyakarta. Berdasarkan data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2013) bahwa Yogyakarta

memiliki kasus kesehatan jiwa buruk yang terbanyak di Indonesia. Selain itu, rasa depresi dan kecemasan juga sangat tinggi sebesar 8,1% sehingga diperlukan sebuah upaya konkret yakni kajian ilmiah dalam upaya mencari solusi (Fauziyyah & Ampuni, 2018). Kebahagiaan menjadi perasaan yang sangat fundamental untuk keberlangsungan hidup manusia. Apalagi dunia pendidikan di tingkat universitas. Banyak hal yang menjadi stressor bagi mahasiswa sehingga mampu mempengaruhi rasa kebahagiaannya. Mulai dari tugas-tugas akademik, pergolakan emosional dengan teman, manajemen waktu, penyesuaian dengan masa transisi maupun stressor lainnya. Sedangkan, kebahagiaan dipengaruhi oleh banyak hal yang menjadi fokus masalah adalah pengaruh rasa bersyukur dan perilaku bersedekah. Selanjutnya, penelitian ini dikaji untuk membuktikan bahwa rasa syukur dan perilaku bersedekah dapat meningkatkan level kebahagiaan mahasiswa. Oleh karena itu, rasa bersyukur dan perilaku bersedekah menjadi variabel penting untuk menemukan kebahagiaan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian dengan jenis kuantitatif sangatlah populer. Peneliti memilih desain non eksperimen untuk memperoleh data yang dideskripsikan dengan sebaran skor penelitian. Kuantitatif non eksperimen juga dapat dikelola dengan mudah. Sebagian besar penelitian kuantitatif menunjukkan angka-angka yang dapat mewakili populasi penelitian. Penelitian ini meninjau seberapa besar sumbangsih efektif variabel bebas terhadap variabel terikat. Yang disebut bersyukur kepada Tuhan dan perilaku bersedekah sebagai variabel bebas serta kebahagiaan sebagai variabel terikat. Pengaruh antar variabel dinyatakan dengan besarnya koefisien regresi dan signifikansi statistiknya. Seberapa besar pengaruh bersyukur kepada Tuhan dengan kebahagiaan lalu seberapa besar pengaruh perilaku bersedekah dengan kebahagiaan pada mahasiswa.

Sumber Data

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini dilaksanakan secara acak pada mahasiswa angkatan 2016 yang terdiri dari kelas A, B, C, D dan E dengan jumlah total mahasiswa 334 yang kemudian diambil sampel sebanyak 80 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel berupa purposive sampling. Cara penerapannya yaitu dengan menyebarkan link google formulir yang telah dibuat melalui media sosial yaitu whatsapp yang kemudian di bantu oleh rekan rekan dalam penyebarannya. Mahasiswa/i Psikologi Univeristas Ahmad Dahlan angkatan 2016 yang bertempat dikampus 1 Universitas Ahmad Dahlan Jalan Kapas No.9, Semaki, Kec.UmbulHarjo Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55166.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan terdiri dari skala kebahagiaan yang disusun peneliti dengan menggunakan teori Seligman (2005). Skala kebahagiaan tersusun dari 35 pernyataan, dimana responden memilih salah satu opsi alternative sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Misalnya, “saya bahagia berkumpul dengan orang banyak dan berdiskusi, Saya bahagia bisa bertanggung jawab dengan amanah yang diberikan, Saya menjalani kuliah dengan setengah hati, dan seterusnya. Kemudian untuk mengukur bersyukur, peneliti membuat skala berdasarkan teori Al-Ghazali (2009) terdiri dari 28 pernyataan. Misalnya, “ tanda syukur saya dengan berusaha melakukan apa yang tuhan saya cintai dan sukai, Menerima ketetapanNya dengan penuh ikhlas, Saya memiliki banyak hal yang harus disyukuri, dan seterusnya. Selanjutnya, instrumen untuk mengukur

perilaku bersedekah dengan 20 pernyataan. Beberapa aitem muncul diantaranya “Saya merasa tenang setelah bersedekah, Saya memberi donasi korban bencana, Saya menyingkirkan ranting atau batu yang menghalangi jalan orang lain, dan seterusnya.

Berdasarkan hasil uji coba skala ditemukan bahwa pada skala kebahagiaan ditemukan ketidaksetaraan jumlah aitem yang berarti ada 18 aitem favorable dan 17 aitem unfavorable dengan indeks daya beda yang bergerak dari 0,315 sampai dengan 0,685. Reabilitas skala kebahagiaan sebesar 0,937. Selanjutnya, dari hasil uji coba ditemukan bahwa 28 aitem pada skala kebersyukuran yang valid serta memiliki indeks daya beda bergerak dari 0,474 sampai dengan 0,781. Skala ini menunjukkan nilai sebesar 0,955 untuk reabilitasnya. Kemudian, reabilitas skala untuk perilaku bersedekah sebesar 0,945 dan memiliki indeks daya beda dari angka 0,458 sampai dengan 0,836 yang terdiri dari 20 aitem yang valid.

Teknik Analisis Data

Analisis yang berhubungan dengan data kuantitatif secara umum melihat dari statistik deskriptif dan didukung dengan statistik inferensial. Penelitian ini menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran secara deskriptif misalnya mean, median, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. Dilanjutkan dengan statistik inferensial yakni bertujuan untuk uji hipotesis menggunakan bantuan SPSS. Untuk pengujian hipotesis, peneliti menggunakan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi ini terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinearitas. Jika semuanya sudah terpenuhi, maka dilakukanlah uji hipotesis dengan regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel X dengan Y_1 dan Y_2 secara simultan digunakan rumus R dan nilai p .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperlihatkan dari bentuk analisis deskriptif dan statistika. Analisis deskriptif disajikan dalam table 1. Selanjutnya, uji asumsi pun dibuktikan dengan melihat uji *One-Sample Kolmogorov-smirnov*, *FDeviation from linearity* $>0,05$, dan VIF kurang dari 10 (<10) dan nilai tolerance lebih dari 0,1 ($>0,1$) secara berurutan pada tabel 4. Lain halnya dengan analisis regresi linier berganda variabel X dengan Y_1 dan Y_2 pada tabel 5 dan analisis korelasi secara parsial pada tabel 6. Berdasarkan data pada tabel 1 ditemukan bahwa kategori tinggi dengan persentase 18,75%, kategori sedang 71,25% dan 10% adalah kategori rendah untuk skala kebahagiaan. Subjek dengan kategori tinggi sebesar 15 orang, kategori sedang sebesar 57 orang dan kategori rendah sebesar 8 orang. Selanjutnya, subjek dengan kategori tinggi sebanyak 17 orang (21,25%), kategori sedang sebanyak 49 orang (61,25%), dan kategori rendah sebanyak 14 orang (17,5%). Data tersebut masuk ke dalam skala bersyukur. Selanjutnya, skala perilaku bersedekah dari tampilan tabel menunjukkan 19 orang pada kategori tinggi dengan persentase 23,75%, 47 orang pada kategori sedang dengan persentase 58,75%, dan 14 orang pada kategori rendah dengan persentase 17,5%.

Tabel 1. Kategori Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kebahagiaan	Sedang	57	71,25%
Bersyukur	Sedang	49	61,25%
Perilaku Bersedekah	Sedang	47	58,75%

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi

Uji	Keterangan
-----	------------

Normalitas	Normal
Linearitas	Linear
Multikolinearitas	Tidak terjadi multikolinearitas

Interpretasi dari tabel di atas adalah data berdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinearitas. Pertama, uji normalitas menunjukkan 0,950 pada variabel kebahagiaan, 0,592 pada perilaku bersedekah dan variabel bersyukur sebesar 0,450. Kedua, uji linieritas dilihat dari kebahagiaan dengan bersyukur senilai 0,968 dan kebahagiaan dengan perilaku bersedekah sebesar 0,339. Ketiga, uji multikolinearitas yakni bersyukur nilai tolerance sebesar 0,432 dan nilai VIF 2,314. Kemudian untuk perilaku bersedekah nilai tolerancenya juga sama dengan bersyukur. Uji asumsi telah terbukti dan dapat dilanjutkan pada uji hipotesis. Pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,786 dengan p sebesar 0,000. Peneliti dapat membuktikan hipotesis mayor dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan bersyukur pada Tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan.

Tabel 3. Analisis regresi linier berganda

Variabel	R	Signifikan	Keterangan
Bersyukur pada Tuhan dan Perilaku bersedekah * Kebahagiaan	0,786	0,000	Hipotesis diterima

Tabel 4. Analisis regresi secara parsial

Variabel	r	Nilai Signifikan	Keterangan
Bersyukur pada Tuhan * Kebahagiaan	0,602	0,000	Hipotesis diterima
Perilaku bersedekah * Kebahagiaan	0,102	0,370	Hipotesis ditolak

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa secara parsial hubungan kedua variabel mengalami ketidakseimbangan. Nilai r sebesar 0,602 dan nilai signifikansi variabel bersyukur dapat mempengaruhi kebahagiaan. Tabel tersebut memberikan skor yang berkorelasi. Lain halnya dengan perilaku bersedekah. Variabel perilaku bersedekah dinyatakan ditolak dengan dasar dari nilai r sebesar 0,102 dan nilai signifikansi sebesar 0,370 $> 0,05$. Hubungan bersyukur pada Tuhan dengan kebahagiaan menjelaskan arah yang positif, hal itu berarti semakin tinggi tingkat bersyukur individu, akan diikuti dengan kebahagiaan. Nilai signifikansi tersebut juga mengindikasikan jika tingkat bersyukur individu lemah, maka kebahagiaan yang dirasakannya ikut lemah dan berkurang. Nilai yang dimiliki perilaku bersedekah menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku bersedekah dengan kebahagiaan. Perilaku bersedekah pada subjek penelitian ini tidak membawa kebahagiaan di dalamnya, atau ada faktor lain yang lebih mengungguli perilaku bersedekah.

Individu mengalami kendala untuk bersedekah sehingga tidak mempengaruhi kebahagiaannya. Seperti pada hasil penelitian Salavera dkk (2017) bahwa individu mampu merasakan kebahagiaan jika menggunakan strategi koping yang tepat. Individu harus menentukan gaya koping yang sesuai dengan masalah. Individu menjadi lebih produktif dengan bersedekah. Salavera, dkk (2017) menjelaskan bahwa “Gaya koping yang produktif diantaranya berkonsentrasi pada penyelesaian masalah, mencari pengalihan relaksasi, bekerja keras dan berusaha menjadi sukses “. Hal ini menunjukkan

bahwa remaja yang menerapkan solusi tepat mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidupnya, lebih peduli, lebih bahagia, lebih bersyukur dan lebih banyak memberikan sedekah.

Pembahasan

Berdasarkan temuan ini bahwa bersyukur pada Tuhan berkorelasi positif dengan kebahagiaan. Hasil penelitian Wahidin (2017) mendukung kekuatan dari bersyukur kepada Tuhan yakni percaya pada Tuhan berarti bahwa spiritualitas memiliki peranan sebesar 45.2 % terhadap kebahagiaan. Remaja yang hidup dalam balutan spiritualitas, akan mudah bersyukur dan memaafkan kesalahan masa lalu sehingga mereka berkesempatan merasakan kebahagiaan. Bagi para partisipan, dengan rasa syukur maka Tuhan akan memberikan lebih banyak rezeki (Listiyandini, dkk 2020). Rezeki bisa datang secara tidak terduga. Para partisipan juga merasakan kedamaian dan ketenangan dalam hidupnya. Rasa syukur membuat mereka tidak cepat mengeluh dan menghargai hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup mereka. Dengan syukur, para partisipan merasakan kehidupannya dilancarkan Tuhan. Rasa syukur juga memberikan kepuasan atas apa yang telah didapatkan. Selain itu, rasa syukur juga membuat para partisipan terus berusaha untuk menjalani kehidupannya sebaik mungkin dan mencari cara agar bisa beramal serta berkontribusi kepada orang-orang sekitar.

Hasil hipotesis minor kedua yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan sangat signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan, sehingga hipotesis diterima. Hasil uji regresi antara kedua variabel menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,602$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi kebersyukuran mahasiswa maka akan semakin tinggi pula kebahagiaannya. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka akan semakin rendah pula kebahagiaannya. Tingginya rasa kebersyukuran pada mahasiswa juga ditemukan oleh Gonçalves dkk (2020) sehingga lebih mudah memaksimalkan kekuatan diri dan meningkatkan harga diri. Mereka melakukan terapi *mindfulness* untuk melihat kebersyukuran mahasiswa. Hasilnya, responden lebih mengembangkan kesadaran akan tubuh, pikiran dan emosi semuanya bersatu dalam perasaan yang hangat dan melepaskan pikiran-pikiran yang mengganggu sehingga responden lebih merasa sejahtera dan bahagia (Klingbeil dkk, 2017). Penelitian terdahulu menguatkan hasil penelitian ini bahwa rasa syukur dapat memotivasi individu untuk mengejar tujuan yang bermanfaat (Froh dkk, 2010). Sedangkan Disabato dkk (2017) mengungkapkan “ Individu yang bersyukur sejalan dengan perilaku bersedekahnya seperti mendukung teman dan keluarga, menjadi sukarelawan, dan beramal”. Tindakan individu patut diapresiasi sebab mampu membangun keintiman emosional dalam artian ikatan sosial menjadi kuat dan melekat antar satu sama lain.

Manusia tidak dapat lepas dari kekuatan semesta. Terdapat kekuatan yang lebih besar dari semesta ini yang tak lain kemahakuasaan Tuhan. Berdasarkan temuan Atoqoh dan Fu'ady (2020) menjelaskan bahwa manusia lebih dekat dengan Tuhannya melalui rasa syukur. Syukur inilah yang mengantarkan individu untuk bisa berkomunikasi dan melakukan konseling dengan Tuhannya. Individu mencurahkan isi hatinya kepada zat yang dipercayai. Hasil penelitian McCanlies dkk (2018) melengkapi kesuksesan penelitian ini yang mengungkapkan bahwa terdapat kebersyukuran berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih tinggi sebesar 56%. Dengan bersyukur, individu telah mengakui dan menghargai suatu hal yang ia miliki saat ini. Kebersyukuran tersebut dikaitkan dengan sejumlah sifat positif seperti dukungan sosial, harga diri dan kepuasan hidup (McCullough dkk, 2004). Selain itu, semakin banyak momen bersyukur yang dialami individu maka ia cenderung dapat merasakan kebahagiaan dan berdampak pada depresi yang menurun (Disabato dkk, 2017)

Kebersyukuran berkorelasi dengan salah satu aspek kebahagiaan oleh Seligman, (2005) yang menyatakan bahwa makna dalam keseharian akan dapat dirasakan ketika seseorang dapat meresapi dan memahami kehidupan dalam kesehariannya. Diantaranya siapa yang memberikan nikmat dalam kehidupan, apa tujuan dari kehidupan dan apa hikmah dari keadaan yang terjadi. Dengan mengetahuinya dan mampu memahaminya serta menjalaninya dengan penuh keikhlasan maka akan menghadirkan rasa tenang yang akan menimbulkan rasa bahagia. Hubungan positif memiliki pola yang sama dari setiap interaksi individu misalnya saling menguntungkan satu sama lain, memberikan bantuan pada orang lain, dan membuat individu lebih bahagia dan sehat (Kumar & Epley, 2018). Konsistensi hubungan positif terhadap kebahagiaan dibuktikan dari hasil penelitian Kumar dan Epley (2018) yang menyebutkan bahwa dengan terciptanya hubungan sosial yang positif, kesejahteraan dan koneksi dengan orang lain semakin kuat sehingga terkadang membuat individu lupa waktu dan merelakan sebagian uangnya untuk mewujudkan hubungan yang positif.

Hasil analisis minor ketiga peneliti ditolak artinya tidak ada hubungan antara perilaku bersedekah dengan kebahagiaan. Hasil dari wawancara dengan beberapa subjek penelitian yaitu mahasiswa Psikologi angkatan 2016 didapatkan hasil bahwa ketika mereka melakukan sedekah dampak yang dirasakan bukanlah kebahagiaan namun lebih kepada kepuasan tersendiri atau lebih kepada kesejahteraan diri, sehingga bukan pada kebahagiaan namun pada kepuasan tersendiri ketika mampu membantu orang lain. Namun, berbeda halnya dengan hasil penelitian Julistia (2020) bersedekah mempengaruhi kebahagiaan bagi warga kabupaten Aceh Utara. Individu memahami bahwa realitas memberi mampu memberikan ketenangan pikiran yang dirasakan sebagai kebahagiaan dalam hidupnya. Oleh karena itu perilaku sedekah terus dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya untuk memberikan rasa kebahagiaan dan kenikmatan hidup. Pemberian tersebut juga disertai dengan niat yang ikhlas. Aspek psikologis dari bersedekah adalah keikhlasan dan afeksi. Sedekah bukan dilihat dari harta yang dibariskan, tapi dari intensi psikologis yang terjadi (Tiliouine, 2014).

Kelemahan lainnya yaitu peneliti melakukan uji coba skala bukan kepada sampel yang akan dikenai penelitian, melainkan menggunakan sampel lain dengan kriteria mahasiswa dan memiliki rentang usia dari 18-29 tahun, yang dilakukan oleh peneliti keberbagai universitas dengan cara menyebarkan skala secara online lewat media sosial yaitu *WhatsApp*, seharusnya yang menjadi sampel uji coba penelitian adalah juga mahasiswa Psikologi Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2016. Usia peralihan dari remaja menuju dewasa sama halnya juga mengalami perkembangan pola pikir dan penalaran moral untuk menimbang kebahagiaannya (Gentzler, dkk 2019). Hubungan positif seharusnya bukan pada teman saja, namun dengan dosen maupun staf pengajar lainnya mahasiswa bisa meraihnya. Penelitian ini menjadi sarana pengembangan kajian ilmu untuk menimbulkan keinginan dan perilaku bersedekah yang lebih nyata pada orang lain. Individu sebagai *agent of change* patut melakukan upaya-upaya konkret yang bisa mempromosikan perubahan positif di lingkungan sekitar dengan lebih banyak bersedekah baik itu secara terang-terangan maupun tak ingin diketahui. Penelitian selanjutnya diharapkan memasukkan gambaran kebahagiaan secara mendetail, ukuran sampel yang lebih luas, aitem pernyataan yang lebih jelas dan administrasi lebih lengkap.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa kebahagiaan pada mahasiswa memainkan peran yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, bahkan dapat memberikan efek positif dalam pemaknaan hidup. Kebersyukuran dan perilaku bersedekah secara bersama-sama memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kebahagiaan yang kemudian dapat memengaruhi kehidupan mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan memberikan intervensi psikologi yang lebih mendalam dan dikaitkan isu-isu terkini seperti dampak covid-19 terhadap beberapa sektor. Peneliti

selanjutnya dapat mempelajari lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan ataupun cara meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa yang kurang mampu. Saat ini, pengembangan rasa syukur hanya pada religiusitas, ke depannya peneliti harus menemukan perspektif lain dari bersyukur. Selain itu, bersedekah memiliki konteks yang lebih sempit dikarenakan topiknya mengkhusus pada satu agama saja. Sebaiknya, peneliti memperluas konteks membantu orang lain dengan pandangan lebih satu agama dengan variabel lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat diselenggarakan berkat kerjasama dari berbagai pihak diantaranya Universitas Ahmad Dahlan dan Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 selaku subjek penelitian yang sangat mempengaruhi hasil penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih banyak atas kerjasama dan dukungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aknin, L. B., & Whillans, A. V. (2021). Helping and Happiness: A Review and Guide for Public Policy. *Social Issues and Policy Review, 15*(1), 3–34. <https://doi.org/10.1111/sipr.12069>
- Al-Ghazali. (2009). *Ihya' 'ulumiddin*. Asy- Syifa'.
- Allyna, R. ; dkk. (n.d.). *Educational Wellbeing*.
- Atoqoh, S. V. D., & Fu'ady, M. A. (2020). Kebersyukuran dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikoislamedia Jurnal Psikolog, 05*(1), 104–119.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barnett, M. D., Van Vleet, S. C., & Cantu, C. (2021). Gratitude mediates perceptions of previous generations' prosocial behaviors and prosocial attitudes toward future generations. *Journal of Positive Psychology, 16*(1), 54–59. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1676459>
- Boo, M. C., Yen, S. H., & Lim, H. E. (2016). A note on happiness and life satisfaction in Malaysia. *Malaysian Journal of Economic Studies, 53*(2), 261–277.
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What Predicts Positive Life Events that Influence the Course of Depression? A Longitudinal Examination of Gratitude and Meaning in Life. *Cognitive Therapy and Research, 41*(3), 444–458. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x>
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression Tendencies, Social Skills, and Loneliness among College Students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi, 45*(2), 98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion, 34*(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>
- García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B., & Parra-Pérez, L. G. (2020).

- Forgiveness, Gratitude, Happiness, and Prosocial Bystander Behavior in Bullying. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02827>
- Gaur, S. (2020). *Does Receiving Promote Giving? Gratitude as a predictor of Altruism via Happiness*. 6(April), 981–992.
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62(February), 220–230. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.03.001>
- Gonçalves, D., Freire, S., & Chaves, A. (2020). What Being Grateful for Tells Us About Student'S Well-Being and Engagement With the School. *ICERI2020 Proceedings*, 1(November), 4543–4550. <https://doi.org/10.21125/iceri.2020.0996>
- Hemarajarajeswari, J. &, & Gupta, P, K. (2021). Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among College Students: A Correlational Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 533–541. <https://doi.org/10.25215/0901.053>
- Julistia, R. (2020). *Kebahagiaan ditinjau dari Perilaku Bersedekah: Suatu Kajian Psikologi Islam*. 3, 1–6.
- Karaşar, B., & Baytemir, K. (2018). Need for social approval and happiness in college students: The mediation role of social anxiety. *Universal Journal of Educational Research*, 6(5), 919–927. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060513>
- Keith, K. D. (2019). *Cross-cultural psychology: Contemporary themes and perspectives* (K. D. Keith (ed.)). John Wiley & Sons.
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., Yassine, J., & Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77–103. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.03.006>
- Kumar, A., & Epley, N. (2018). Undervaluing Gratitude: Expressers Misunderstand the Consequences of Showing Appreciation. *Psychological Science*, 29(9), 1423–1435. <https://doi.org/10.1177/0956797618772506>
- Lee, C. S. (2020). Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: The moderated mediation model of grit. *Perspektivy Nauki i Obrazovania*, 48(6), 334–344. <https://doi.org/10.32744/PSE.2020.6.26>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Lumontod, R. Z. . I. (2018). Happiness and other factors behind examination performance of college students. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(2), 85–99. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2018.3019>
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional

- Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Morselli, D., & Passini, S. (2015). Measuring Prosocial Attitudes for Future Generations: The Social Generativity Scale. *Journal of Adult Development*, 22(3), 173–182. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9210-9>
- Nahdhata, J., & Fathul, H. (2017). Resilience as a mediator of the relationship between forgiveness and happiness among college students. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 32(3), 121–127.
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4(1), 42–61.
- Peterson, B. E., & Stewart, A. J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and Aging*, 11(1), 21–33. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.11.1.21>
- Salavera, C., Usán, P., Pérez, S., Chato, A., & Vera, R. (2017). Differences in Happiness and Coping with Stress in Secondary Education Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237(June 2016), 1310–1315. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.215>
- Seligman, E. P. M. (2005). *Authentic Happiness*. Mizan Pustaka.
- Serene Tan Liu Mei, Arianna Oh Zhing Ni, Sharren A/L Sivaguru, & Chin Wen Cong. (2021). Social Support, Resilience, and Happiness in Response To COVID-19. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(1), 134–144. <https://doi.org/10.33736/jcshd.2882.2021>
- Sholeh, A. (2017). The relationship among hedonistic lifestyle, life satisfaction, and happiness on college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(9), 604–607. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.7.9.892>
- Tiliouine, H. (2014). Happiness in Islam. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 5(1), 2662–2667. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1544
- Tsang, J. A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20(1), 138–148. <https://doi.org/10.1080/02699930500172341>
- Vural Batik, M., Yilmaz Bingol, T., Firinci Kodaz, A., & Hosoglu, R. (2017). Forgiveness and Subjective Happiness of University Students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>
- Wahidin, W. (2017). Spiritualitas Dan Happiness Pada Remaja Akhir Serta. *Journal of Innovatife Counseling: Theory, Practice & Research*, 1, 57–66.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>