

S1

S2

Psikologi



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

**Optimalisasi
Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

EDITOR

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

**Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis
di Masa Pandemi**

ISBN : 978-623-6463-13-0

Penerbit

LPPI UNTAR (UNTAR Press)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara

Jln. Letjen. S. Parman No. 1

Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5

Jakarta 11440

Email: dppm@untar.ac.id

Keanggotaan IKAPI

No.605/AnggotaLuarBiasa/DKI/2021

Copyright © 2021 Universitas Tarumanagara

SERI PUBLIKASI ILMIAH KONTEMPORER UNTAR 2021

Editor Seri

Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Sri Tiatri, S.Psi, M.Si, Ph.D., Psikolog

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, I.P.U., ASEAN Eng.

Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis

di Masa Pandemi

Editor

Prof. Dr. Ir. Dali S. Naga, MMSI

Prof. Dr. Samsunuwijati Mar'at

Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi., MS/AT, MFCC, DCH, Psikolog

Dr. Riana Sahrani, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penulis

Monty P. Satiadarma

Rita Markus Idulfilastri

Roswiyani

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

P. Tommy Y. S. Suyasa

Riana Sahrani

Raja Oloan Tumanggor

Naomi Soetikno

Farhah Kamilatun Nuha

Dionisius Kevin Raphael

Pamela Hendra Heng

Rostiana

Sri Tiatri

Irene Apriani

Mirabella

Jordain Riyadi Taufik

Heryanti Satyadi

Rahmah Hastuti

Naomi Soetikno

Athirah Az'zahra Jashar

Lenny Helena Rossen Hainer

Agoes Dariyo

Denrich Suryadi

Niken Widi Astuti

Ninawati

Widya Risnawaty

Monika

Jovita Antonia Unggara

Acong Hutomo Kaspar

Meike Kurniawati

Agustina

Meiske Yunithree Suparman

Zamralita

Michael

Sandi Kartasasmita

Bonar Hutapea

LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)

Jakarta, Indonesia

KATA PENGANTAR

Sejak bulan Maret tahun 2020, Indonesia dilanda pandemi COVID-19 yang sangat menular. Tidak kurang dari empat juta orang telah terinfeksi dan tidak kurang dari seratus tiga puluh ribu di antara mereka yang meninggal. Dilengkapi dengan alat pelindung diri, para tenaga kesehatan, baik dokter maupun perawat, memberanikan diri untuk merawat pasien yang tertular COVID-19 dan mereka pun terinfeksi. Seratus orang lebih di antara tenaga kesehatan juga meninggal.

Berbagai usaha pun dilakukan untuk mencegah penularan COVID-19. Ada aturan 3M berupa menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Ada Pembatasan Sosial Berskala Besar dan pembatasan lainnya sehingga segala kegiatan yang biasa dilakukan dihentikan atau dikurangi. Pegawai berhenti bekerja di kantor dan berdiam di rumah. Siswa berhenti ke sekolah dan berdiam di rumah. Kegiatan ekonomi pun terkendala sehingga pembatasan sosial dan kegiatan ekonomi diusahakan berjalan seimbang.

Banyak orang merasa bersyukur bahwa pada saat berdiam di rumah, telah ada teknologi canggih yang memungkinkan orang bekerja dari rumah. Ada teknologi email, WhatsApp, Zoom, Google Meet, Microsoft Team, dan sejenisnya yang memungkinkan orang berkomunikasi dari jarak jauh. Melalui teknologi elektronika, orang dapat saling mengirim informasi, dari membaca teks, melihat gambar dan video, sampai melakukan pertemuan jarak jauh. Para pegawai bekerja dari rumah serta guru dan siswa mengajar dan belajar dari rumah.

Sekalipun demikian orang-orang tetap merasa terkendala dalam kebebasan berkegiatan. Mereka terkurung di rumah, tidak dapat bersosialisasi secara langsung sehingga menimbulkan masalah psikologis. Dalam hal inilah bidang psikologi berperan untuk mengurangi beban psikologi yang dialami orang selama pandemi COVID-19 ini. Tidak kurang dari para dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berusaha mengemukakan gagasan mereka di bidang psikologi akibat pandemi COVID-19 dalam bentuk tulisan yang kemudian dibukukan.

Kumpulan tulisan di dalam buku ini bersangkutan dengan berbagai kalangan di berbagai bidang psikologi. Selain kalangan umum, ada tulisan bersangkutan juga dengan kualitas hidup para anak dan remaja, regulasi emosi siswa dalam menghadapi kebosanan, kesehatan mental generasi milenial, sampai kesejahteraan psikologis kaum lanjut usia. Semuanya berkaitan dengan pandemi COVID-19 yang dialami oleh semua kalangan.

Tulisan yang bersangkutan dengan Kalangan umum berkenaan dengan kesejahteraan psikologis, *well-being*, Kesehatan mental, kualitas kehidupan melalui perilaku positif, kepedulian, aktivitas menggambar, aktivitas fisik, sampai mengatasi kesedihan dan resiliensi. Semuanya juga berlangsung dalam situasi pandemi COVID-19.

Untar Bersinergi, Untar Bereputasi.
Salam, UNTAR untuk Indonesia

Jakarta, 15 Desember 2021
Dekan Fakultas Psikologi
Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii-iv
DAFTAR ISI	v-viii
BAB 1	1-27
<i>Menggambar Sebagai Salah Satu Sarana untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis</i>	
Monty P. Satiadarma	
BAB 2	28-49
<i>Kesejahteraan Psikologis Tim Virtual pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Rita Markus Idulfilastri	
BAB 3	50-73
<i>Mengembangkan Emosi Positif untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia</i>	
Roswiyani	
BAB 4	74-98
<i>Resiliensi dan Kualitas Kehidupan dalam Masa Pandemi COVID-19</i>	
Fransisca Iriani Roesmala Dewi	
BAB 5	99-127
<i>Peduli dan Lindungi Kesejahteraan Psikologis Karyawan: Bagaimana Cara Menegur?</i>	
P. Tommy Y. S. Suyasa	
BAB 6	128-145
<i>Meningkatkan Kualitas Hidup Anak dan Remaja Melalui Pengembangan Kebijakan (Wisdom) di Masa Pandemi</i>	
Riana Sahrani	
BAB 7	146-160
<i>Landasan Filosofis Well-Being</i>	
Raja Oloan Tumanggor	

BAB 8	161-181
<i>Mengatasi Kedukaan dengan Kekuatan Rasa Syukur</i>	
<i>Naomi Soetikno, Farhah Kamilatun Nuha, Dionisius Kevin Raphael</i>	
BAB 9	182-206
<i>Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Generasi Milenial di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Pamela Hendra Heng</i>	
BAB 10	207-235
<i>Peran Bersyukur dalam Membentuk Perilaku Kerja Positif</i>	
<i>Rostiana</i>	
BAB 11	236-256
<i>Regulasi Emosi Sebagai Strategi Menghadapi Kebosanan Siswa SMA pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Sri Tiatri, Irene Apriani, Mirabella, Jordain Riyadi Taufik</i>	
BAB 12	257-272
<i>Pengaruh Aktivitas Fisik Rutin Sehari-hari pada Subjective Well-Being Remaja di Masa Pandemi COVID-19</i>	
<i>Heryanti Satyadi</i>	
BAB 13	273-291
<i>Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa untuk Tetap Sejahtera secara Psikologis di Masa Pandemi</i>	
<i>Rahmah Hastuti</i>	
BAB 14	292-311
<i>Kekuatan Self-Compassion dalam Menurunkan Amarah</i>	
<i>Naomi Soetikno, Athirah Az'zahra Jashar, Lenny Helena Rossen Hainer</i>	
BAB 15	312-333
<i>Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-Anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup</i>	
<i>Agoes Dariyo</i>	

BAB 16	334-352
<i>Bekerja Produktif Tanpa Prokrastinasi di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Denrich Suryadi	
BAB 17	353-364
<i>Menjaga dan Melindungi Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Niken Widi Astuti	
BAB 18	365-384
<i>Perilaku Adaptif dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19</i>	
Ninawati	
BAB 19	385-405
<i>Penerapan Digital Parenting Guna Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Anak pada Masa Pandemi</i>	
Widya Risnawaty	
BAB 20	406-423
<i>Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Monika, Jovita Antonia Unggara, Acong Hutomo Kaspar	
BAB 21	424-440
<i>Resesi dan Kesehatan Mental</i>	
Meike Kurniawati	
BAB 22	441-459
<i>Hindari Kebiasaan Mengeluh Guna Memperbaiki Kesejahteraan Psikologis Keluarga</i>	
Agustina	
BAB 23	460-477
<i>Bersyukur di Masa Penuh Tantangan</i>	
Meiske Yunithree Suparman	
BAB 24	478-496
<i>Workplace Well-Being Karyawan pada Masa Pandemi COVID-19</i>	
Zamralita, Michael	

BAB 25	497-516
<i>Stress dan Coping Stress pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Sandi Kartasasmita</i>	
BAB 26	517-535
<i>Melucu dalam Situasi Ekstrim?*</i>	
<i>Humor dan Upaya Menjaga Kesehatan Mental Masa Pandemi Covid-19</i>	
<i>Bonar Hutapea</i>	

BAB 23

Bersyukur di Masa Penuh Tantangan

Meiske Yunitree Suparman

Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

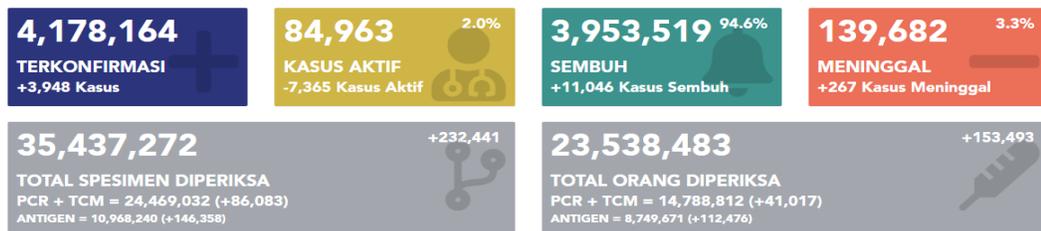
Abstrak

Pandemi COVID-19 telah mengubah dunia. Banyak negara mengalami kehilangan dengan adanya pandemi ini. Kehilangan dalam berbagai aspeknya menjadi tema kehidupan masyarakat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Ketika seseorang merasa kehilangan yang sangat mendalam, seringkali ia tidak mampu menerima kenyataan sebagaimana adanya. Nilai-nilai positif dapat membantu seseorang untuk menerima kenyataan dan kembali bangkit dari rasa kehilangan dan keterpurukan. Satu nilai tersebut adalah rasa syukur. Tulisan ini berisi hasil penelitian dengan melibatkan responden yang mengalami kehilangan. Tujuannya adalah untuk mengetahui peran bersyukur dan cara-cara meningkatkan rasa syukur saat seseorang mengalami kehilangan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Hasilnya adalah rasa syukur dapat membantu mengatasi rasa kehilangan dengan positif. Teknik yang efektif untuk digunakan adalah *gratitude journaling* dan *writing quotes*.

Kata kunci: kehilangan, nilai-nilai positif, rasa syukur, *gratitude journaling*, *writing quotes*

1.1 Pendahuluan/ Latar Belakang

Selama lebih dari satu setengah tahun terakhir ini, dunia menghadapi pandemi COVID-19. Perubahan besar terjadi di mana-mana, pada berbagai aspek kehidupan, termasuk di Indonesia. Pada pertengahan bulan September 2021, terkonfirmasi 4.178.164 kasus positif di Indonesia, dengan jumlah 139.682 kasus meninggal akibat COVID-19 (Gambar 1). Pada gambar 2 tertulis kasus positif tertinggi terjadi di bulan Agustus, dengan jumlah penambahan hampir mencapai 50.000.000 kasus positif dalam sehari (covid19.go.id, 2021)



Gambar 1. Data jumlah kasus COVID-19 di Indonesia pada tanggal 15 September 2021
(Sumber: www.covid19.go.id)



Gambar 2. Puncak tertinggi jumlah kasus COVID-19
(Sumber: www.covid19.go.id)

Beberapa penelitian yang melibatkan lebih dari 1200 responden dari 194 kota di Cina menunjukkan hasil bahwa 53,8 % responden menilai dampak psikologis dari wabah ini tergolong sedang atau berat, di mana 16,5 % responden melaporkan gejala depresi sedang hingga berat; 28,8 % melaporkan gejala kecemasan sedang hingga berat, dan 8,1 % melaporkan tingkat stress sedang hingga berat. Hal senada juga dihasilkan dari penelitian Li, bahwa terjadi peningkatan emosi negatif (di antaranya berupa cemas dan stress), sementara emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup mengalami penurunan (Agung, 2020). Jika ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak lebih fatal, salah satunya adalah tindakan bunuh diri.

Kondisi kehilangan juga merupakan kondisi yang banyak ditemui di masyarakat. Kehilangan karena kesulitan menjalin hubungan sosial sebagaimana biasanya, kehilangan pekerjaan, kehilangan kebebasan, kehilangan kesempatan, kehilangan makna hidup, dan kehilangan orang yang disayang. Kondisi kehilangan dapat berdampak besar pada diri seseorang, dan untuk itu diperlukan upaya-upaya untuk mengatasi dampak-dampak negatif, salah satunya adalah dengan peningkatan rasa syukur, walaupun berada di masa yang sulit dan penuh tantangan.

1.2 Isi dan Pembahasan

Isi

Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa rasa syukur (*gratitude*) adalah perasaan akan sesuatu yang hebat, rasa terima kasih dan penghargaan atas keuntungan yang diterima secara interpersonal ataupun transpersonal. Wood, Maltby, Stewart, Linley, dan Joseph (2008) mengatakan bahwa rasa syukur berhubungan dengan perasaan menghargai dan menerima kebaikan yang diberikan kepada seseorang. Burton (2014) menjelaskan bahwa rasa syukur diambil dari bahasa Latin: “*gratia*”, yang bila diterjemahkan secara bebas berarti adalah “*grace*” (rahmat), “*graciousness*” (keanggunan), dan “*gratefulness*” (rasa berterima kasih).

Makna lain dari *gratia* adalah kebaikan hati (*favor*) atau pujian (*pleasing*). Semua turunan kata dari Bahasa Latin ini berkaitan dengan kemurahan hati, hadiah atau pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu

tanpa pamrih atau imbalan (Emmons & Stern, 2013).

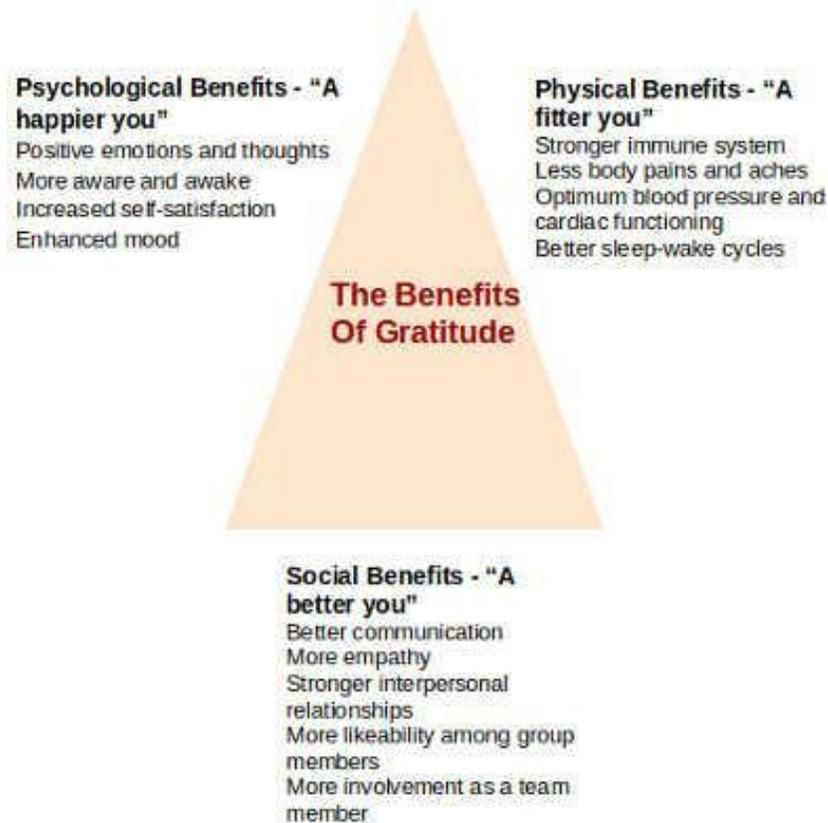
Peterson dan Seligman (dalam Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya, 2015) mengungkapkan bahwa ada dua aspek bersyukur, yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal atau transendental. Bersyukur secara personal memiliki arti rasa berterima kasih oleh seseorang yang ditujukan kepada pemberi kebaikan. Secara transpersonal, bersyukur memiliki arti berterimakasih kepada Sang Pencipta. Hal ini sejalan dengan ungkapan dari Emmons dan Stern (2013) tentang rasa syukur memiliki makna transendental.

Amin (dalam Listiyandini, et al., 2015) menguraikan bahwa kata syukur berasal dari Bahasa Arab yang bermakna ‘pujian atas kebaikan’ dan ‘penuhnya sesuatu’. Dalam terminologi Bahasa Arab, kata syukur memiliki dua makna dasar terkait rasa berterima kasih. Pertama adalah pujian karena kebaikan yang diperoleh, yakni merasa puas sekalipun hanya sedikit. Kedua adalah adanya perasaan telah dipenuhi kebutuhannya. Dengan demikian, makna-makna dasar itu menjelaskan arti bersyukur bahwa siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh yang lebih banyak. Hasil penelitian dari Rochmawati, Alsa, dan Madjid (2018) menunjukkan bahwa bersyukur cenderung terkait dengan religiusitas atau keyakinan iman seseorang. Religiusitas mengarahkan seseorang untuk menyadari bahwa apa yang terjadi pada mereka bukan suatu hal yang terjadi secara kebetulan, tetapi merupakan suatu hal yang dikaruniakan kepada mereka, bukan diperoleh oleh kekuatan mereka sendiri. Sebagai contoh dalam ajaran agama Islam, bersyukur dan berterima kasih merupakan salah satu perintah Tuhan bagi umat Muslim. Dalam kenyataannya terkadang masih banyak orang yang kurang memahami perintah ini. Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa hambatan dalam memahami dan melakukan perintah ini terlihat dari sulitnya orang untuk bersyukur atas apa yang telah diterimanya. Dari hasil penelitian ini juga diperoleh kesimpulan bahwa rasa syukur memberikan dampak psikologis yang besar dengan cara mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Selain itu, merasa bersyukur membuat seseorang puas terhadap kehidupannya dan membangun rasa kepercayaan terhadap Tuhan.

Terdapat perbedaan mendasar dalam hal pemaknaan rasa syukur menurut pandangan dunia barat dan ajaran Islam. Rusdi (2016) serta Akmal dan Masyhuri (2018) mengatakan psikologi barat lebih cenderung menerjemahkan syukur pada dimensi horizontal. Pada dimensi horizontal, psikologi barat melihat bahwa pemberian berasal dari teman-teman atau sesama manusia, sedangkan psikologi timur juga mengenal adanya dimensi vertikal, yaitu hubungan dengan Tuhan. Terkait dengan orang Indonesia, hubungan dengan Tuhan merupakan hubungan transendental yang sangat penting. Oleh karena itu, dimensi vertikal lebih dominan dibandingkan dimensi horizontal. Haryanto dan Kertamuda (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa pemaknaan rasa syukur pada masyarakat Indonesia diyakini terkait dengan religi, budaya, agama, di mana orang Indonesia memang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi.

Dalam penelitian lain, Emmons, McCullough, dan Tsang (2003) menuliskan bahwa rasa syukur dipandang sebagai nilai sosial dan kemanusiaan, yang mendorong adanya balas budi atas kebaikan yang diperoleh seseorang. Rasa syukur juga diartikan sebagai penghargaan terhadap kemampuan seseorang, misalnya atas kerja kerasnya (Wood, Froh, dan Geraghty, 2010).

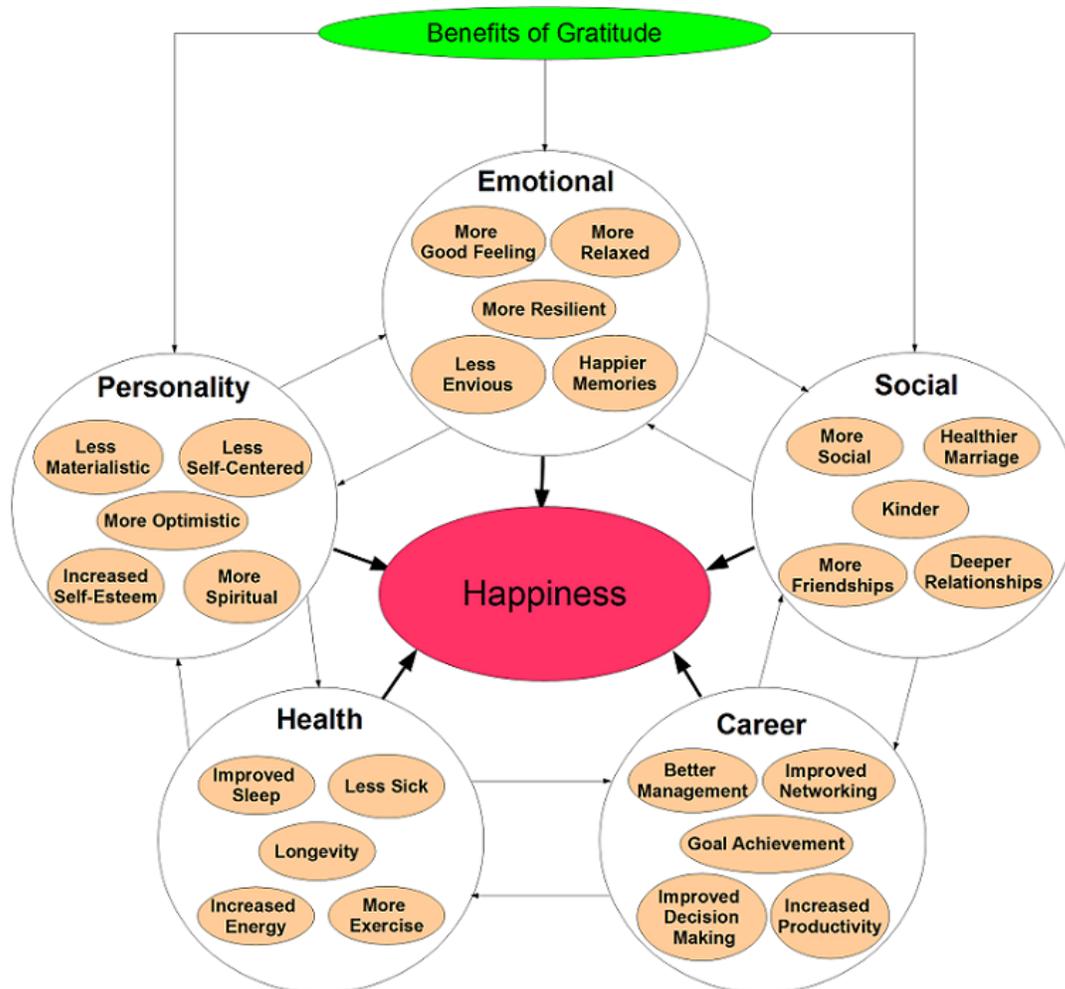
Rasa syukur selalu memiliki makna positif. Rasa syukur dapat dikarakteristikkan sebagai ekspresi moral, prososial, dan emosi, yang memberikan dampak kepuasan dan kesejahteraan hidup (Meade, 2016). Rasa syukur adalah emosi yang timbul setelah seseorang menerima bantuan yang dianggap berharga, bernilai dan altruistik (Wood, et al., 2008). Rasa syukur memiliki manfaat karena mengarahkan ke tujuan hidup (Chowdhury, 2021). Beberapa manfaat dari rasa syukur digambarkan berikut ini (gambar 3):



Gambar 3. Manfaat rasa syukur
(Sumber: Chowdhury, 2021)

Chowdhury (2021) mengungkapkan bahwa terdapat 3 area manfaat yang diperoleh dari rasa syukur, yaitu manfaat psikologis, manfaat fisik, dan manfaat sosial. Manfaat psikologis dirasakan dari rasa syukur, yaitu di antaranya: meningkatnya emosi dan pikiran positif, meningkatkan kepuasan terhadap diri, serta suasana hati yang lebih baik, dan dikenal dengan "*a happier you*". Manfaat yang berkaitan dengan fisik di antaranya adalah: sistem imun tubuh yang lebih kuat, berkurangnya rasa sakit, dan siklus tidur-bangun yang lebih baik. Chowdhury menggunakan istilah "*a fitter you*". Selain itu, terdapat juga manfaat sosial dari rasa syukur, di antaranya adalah: komunikasi yang lebih baik, rasa empati yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang lebih kuat, dan keterlibatan yang lebih tinggi dalam suatu kelompok. Manfaat ini menjadi seseorang "*a better you*".

Sejalan dengan ungkapan Chowdhury (2021), Scott (2020) juga menguraikan manfaat dari rasa syukur di berbagai aspek kehidupan manusia. Scott merupakan peneliti di bidang Psikologi Positif yang banyak meneliti tentang kebahagiaan (*happiness*). Manfaat dari rasa syukur digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4 Manfaat rasa syukur dalam berbagai aspek kehidupan
(Sumber: Scott, 2020)

Fitzgerald (dalam Listiyandini, dkk, 2015) menguraikan komponen rasa syukur yang terdiri dari: (a) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (b) keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada

seseorang atau sesuatu; dan (c) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimiliki seseorang. Hasil penelitian Haryanto dan Kertamuda (2016) menunjukkan bahwa konsep rasa syukur dibangun atas 5 kategori yang terkait dengan kondisi menerima (41.155%), berterima kasih (23.44%), menikmati (9.38%), menghargai (6,25%), dan memanfaatkan (6,25%). Kelima kategori tersebut mengarahkan pada kondisi yang ada dan dimiliki dalam diri serta segala proses kehidupan yang dijalani.

Dalam Good Greater Science Center (2019) dijelaskan bahwa rasa syukur memiliki dua komponen utama, yaitu: (a) afirmasi dari kebaikan dan (b) mengenali bahwa sumber dari kebaikan ini adalah dari luar dirinya. Seseorang melakukan afirmasi bahwa ia menerima hal-hal baik terjadi di dunia ini, hadiah, dan keuntungan, di mana hal-hal baik ini diperoleh dari orang lain atau pihak lain di luar dirinya.

McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menyatakan terdapat empat aspek kebersyukuran, yaitu intensitas, frekuensi, rentang, dan densitas. Aspek pertama yaitu, intensitas yang memaparkan bahwa individu yang bersyukur merupakan individu yang lebih berterima kasih ketika sesuatu hal yang positif terjadi kepada mereka dibanding individu yang kurang bersyukur. Aspek kedua yaitu, frekuensi bahwa individu yang bersyukur merupakan individu yang merasa bersyukur lebih sering. Individu melaporkan rasa bersyukur berkali-kali dalam sehari untuk bantuan-bantuan yang sederhana ataupun diperlakukan dengan sopan oleh orang lain. Individu yang kurang bersyukur akan lebih sedikit mengalami kebersyukuran.

Aspek ketiga yaitu, rentang waktu yang mengacu pada jumlah keadaan hidup yang mana individu merasa bersyukur pada waktu tertentu. Individu yang bersyukur akan lebih bersyukur pada kesehatan, keluarga, pekerjaan, bahkan hidupnya, serta berbagai manfaat dan kebaikan yang diterimanya. Aspek keempat yaitu, densitas yang mengacu pada kepada berapa banyak orang individu bersyukur untuk suatu hal. McCullough et al. (2002) memberikan gambaran seperti ketika individu mendapatkan pekerjaan yang baik, individu akan menyebutkan orang-orang yang berperan dalam pencapaiannya seperti

keluarga, teman, dan orang-orang yang menurut individu berperan penting.

Fungsi dari rasa syukur diuraikan oleh Emmons dan McCullough (dalam, Elosua, 2015) serta Bono, Froh, Disabato, Blalock, McKnight, dan Bausert (2017) adalah sebagai (a) *moral barometer*, (b) *moral motive*, dan (c) *moral reinforcer*. Sebagai barometer moral, rasa syukur merupakan suatu respon terhadap persepsi bahwa seseorang memiliki keuntungan yang diperoleh dari tindakan moral orang lain. Motif moral diartikan bahwa rasa syukur menggerakkan orang-orang yang mampu bersyukur ke arah personal dan sosial. Penguat (*reinforcement*) moral adalah ketika orang mengekspresikan rasa syukur mereka dalam kata-kata atau perbuatan, sehingga rasa syukur bekerja sebagai penguat sosial dalam kelompok, komunitas, dan organisasi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebersyukuran menurut Allen (2018) yaitu faktor individual dan faktor sosial budaya. Faktor individual meliputi kepribadian, kognitif, dan jender. Faktor sosial budaya meliputi agama, pengaruh budaya, dan gaya pengasuhan juga mempengaruhi kecenderungan individu untuk mengalami syukur. Faktor kepribadian memaparkan bahwa individu dengan *agreeableness* dan *forgiveness* yang tinggi, tingkat *narcissism* dan iri yang rendah memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi (McCullough & Tsang, 2004). Adapun faktor kognitif mempengaruhi seberapa besarnya kebersyukuran ditentukan oleh cara berpikir ketika individu menerima kebaikan. Individu akan lebih bersyukur ketika orang yang memberikan pertolongan tidak melihat tentang siapa yang mereka bantu tetapi karena adanya rasa kepedulian penolong kepada individu.

Terkait faktor gender, Allen (2018) mengungkapkan bahwa wanita cenderung memiliki kebersyukuran yang lebih tinggi. Reckart, Huebner, Hills dan Valbis (2017) juga mengungkapkan bahwa pria cenderung melaporkan kebersyukuran yang lebih rendah dibanding wanita. Hal ini dilandasi dugaan karena rasa syukur pada pria menunjukkan kelemahannya sehingga mengancam maskulinitas pria.

Kraus, Desmond, dan Palmer (2015) memaparkan bahwa individu dewasa muda yang memiliki partisipasi dalam keagamaan seperti, mengikuti kegiatan keagamaan, seberapa sering individu berdoa dan membaca kitab sucinya memiliki kecenderungan untuk mengalami kebersyukuran. Individu yang melibatkan agama dalam kehidupan sehari-hari, mengalami keajaiban atau jawaban doa dari Tuhan, memiliki kepercayaan tentang Tuhan, malaikat, setan, dan lain-lain, memiliki kecenderungan untuk lebih bersyukur. Individu yang memiliki teman religius lebih banyak melaporkan rasa syukur. Namun, individu yang spiritual tetapi tidak religius tidak melaporkan kebersyukuran.

Religiusitas dilaporkan Rosmarin, Pirutinsky, Greer, dan Korbman (2016) sebagai strategi bertahan (*coping*) dalam meningkatkan kebermaknaan hubungan sosial yang akan meningkatkan rasa syukur. *Coping* secara religius juga mengarahkan individu untuk berdoa sebagai peningkatan sifat kebersyukuran dan sebagai strategi kognitif ketika individu mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan agar memandangnya sebagai pelajaran, cara untuk mendekatkan diri pada Tuhan, dan melihat peristiwa tersebut sebagai kehendak Tuhan. Dengan demikian, agama dapat mengembangkan dan mempertahankan rasa syukur ketika individu mengalami hal yang tidak menyenangkan.

Pengaruh budaya juga mempengaruhi kebersyukuran individu. Tudge, Freitas, dan O'Brien (2016) mengungkapkan bahwa orang tua yang mendorong anak mereka untuk mandiri namun tetap memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain akan lebih bersyukur. Rothenberg, Hussong, Langley, Egerton, Halberstadt, Coffman, Makrova, dan Constanzo (2017) memaparkan bahwa orang tua yang memiliki rasa bersyukur akan cenderung mengamati dan mengajarkan anak mereka untuk bersyukur juga serta cenderung akan menempatkan anak mereka dalam kegiatan yang berhubungan dengan melibatkan perilaku prososial.

Allen (2018) memaparkan bahwa kebersyukuran memiliki sejumlah manfaat secara individual maupun sosial. Manfaat individual meliputi meningkatnya kesehatan fisik, kesejahteraan, manfaat untuk individu yang sedang menghadapi tantangan psikologis, dan dapat memupuk kebajikan lain. Hill et al. (2013) melaporkan bahwa individu yang bersyukur akan cenderung memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, terlibat dalam aktivitas yang lebih sehat, dan akan

cenderung mencari bantuan ketika memiliki masalah dalam kesehatannya.

McCullough et al. (2002) memaparkan bahwa individu yang bersyukur akan cenderung mengalami emosi positif, kesejahteraan, termasuk kepuasan hidup. Hal ini disebabkan oleh kondisi ketika individu menerima kebaikan dari orang lain, individu akan merasa dihargai dan bernilai. Bahkan individu yang sangat bersyukur memiliki pandangan bahwa hidupnya adalah suatu anugerah yang Tuhan berikan. Selain meningkatkan kesejahteraan, Allen (2018) memaparkan bahwa rasa syukur dapat membantu individu yang mengalami trauma. Pada masa pandemi COVID-19 ini, rasa syukur merupakan nilai positif yang membantu individu-individu yang mengalami kehilangan untuk menemukan kembali makna hidupnya.

Rasa syukur juga dikaitkan dengan sejumlah kebajikan lain meliputi kesabaran, kerendahan hati, dan kebijaksanaan. Individu yang lebih bersyukur akan cenderung lebih sabar, lebih rendah hati, dan lebih bijaksana. Kemurahan hati dan perilaku prososial juga semakin meningkat dengan adanya rasa syukur (Allen, 2018). McCullough et al. (2002) menjelaskan bahwa sifat prososial dari rasa syukur terbentuk karena ada kepekaan dan perhatian terhadap orang lain. Rasa syukur juga dapat mendorong individu untuk melakukan kebaikan untuk orang lain yang akan mempererat hubungan sosial.

Pembahasan

Responden yang terlibat adalah lima orang, dipilih dari yang memiliki latar belakang kehilangan dan mengalami masalah mental cukup mengkhawatirkan orang sekitarnya. Rentang waktu yang digunakan untuk penelitian ini adalah sekitar 5 bulan, dari bulan April 2021 hingga September 2021. Dari hasil wawancara akhir, para responden yang mengalami berbagai dampak pandemi COVID-19 mengungkapkan bahwa kehilangan yang mereka alami bukan saja kehilangan harta benda, namun juga kehilangan keluarga dan teman terdekat, serta kehilangan harapan untuk hidup. Beberapa di antaranya memilih untuk mengakhiri hidup, agar dapat menghindari dari kenyataan bahwa mereka harus menerima

kehilangan tersebut. Di setiap sesi pertemuan diselipkan wawancara khusus untuk membahas cara mereka melewati hari-hari dan bagaimana proses perubahan terjadi. Melalui beberapa sesi pertemuan daring maupun luring, di antaranya konsultasi psikologis dan wawancara terhadap keluarga, serta kegiatan intervensi psikologis lain, para responden menunjukkan perubahan dalam pemikiran dan perilaku.

Para responden melewati hari-hari dengan penuh duka awalnya dan umumnya menutup diri dari lingkungan sosialnya. Mereka tidak ingin dibantu orang lain dan senyum maupun ucapan terima kasih yang mereka berikan hanya sekedar ekspresi sopan santun yang layak ditunjukkan ketika mendapat kunjungan atau ucapan dari orang lain. Kesedihan dan duka mendalam khususnya terjadi pada mereka yang pada detik terakhir hidup keluarga yang meninggal, mereka tidak sempat melihat karena lama terpisah. Kondisi isoman dan rawat inap dalam rumah sakit seringkali menjadi penyebab mereka tidak dapat bertemu satu sama lain. Di awal-awal pandemi, saat pemakaman pun tidak boleh dihadiri orang terdekat, rasa duka terasa lebih mendalam. Ada rasa yang bercampur aduk, antara sedih, rasa bersalah, menyesal, maupun kelegaan karena orang tersayang tidak lagi merasakan kesakitan, terutama saat setiap sesak nafas muncul.

Dalam setiap sesi, diselipkan ajakan dan praktik bersyukur kepada setiap responden. Masing-masing responden melakukannya dengan cara berbeda. Ada yang menggunakan jurnal bersyukur (*gratitude journal*), menggambar simbol syukur, menyelami makna lagu, dan mengungkap syukur melalui doa. Terkadang kegiatan ini dilakukan di rumah dan direkam untuk diceritakan ulang pada saat sesi berikut. Jumlah sesi pertemuan maupun durasi per pertemuan berbeda-beda antara masing-masing responden karena disesuaikan dengan jadwal konsultasi, maupun kesepakatan hari karena kondisi PPKM. Bentuk pertemuan pun dilakukan secara daring maupun luring, dan berbeda-beda antara masing-masing responden. Proses dan dinamika emosional setiap responden pun tidak berlangsung sama. Ada responden yang pada awalnya menolak sama sekali dan kurang menerima bahwa bersyukur di masa sulit itu perlu dilakukan. Ada juga responden yang

justro meminta dilakukan sesi pertemuan karena mendengar tentang sesi konsultasi dan intervensi rasa syukur ini dari responden lain. Apapun kondisi awalnya, semua responden menerima bahwa mengembangkan rasa syukur merupakan hal yang sangat berharga untuk dilakukan dan dapat mengurangi kesedihan maupun beban psikologis akibat rasa kehilangan. Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil analisis ini adalah tidak semua orang merasa bersyukur itu penting dan mudah untuk dilakukan. Selain itu masih ada pandangan salah bahwa bersyukur berarti berterima kasih atas kehilangan yang dialami, sehingga bagi mereka yang mengalami kehilangan orang yang dicintai, bersyukur merupakan suatu hal yang tidak pantas dilakukan. Untuk menghadapi pemikiran ini, diperlukan teknik komunikasi yang baik dan efektif agar pesan yang ingin disampaikan tidak disalahartikan. Ketika cara pandang perlahan-lahan mulai bergeser, mereka dapat menangkap makna bersyukur yang lebih dalam dan merasakan manfaatnya untuk membantu menerima kenyataan dan mengatasi kehilangan.

Kesimpulan lain yang dapat diambil adalah sebagian besar responden merasa sangat terbantu oleh teknik *gratitude journaling* dan teknik *writing quotes*. Saat melakukan *gratitude journaling* dan *writing quotes*, mereka dapat mengekspresikan perasaan, sambil di sisi lain berusaha menangkap makna di balik kehilangan. Teknik-teknik lain ikut mendukung, namun yang paling efektif untuk menumbuhkan rasa syukur adalah dengan melakukan kedua teknik tadi.

Saat merasa kehilangan, rasa syukur juga membantu responden belajar bahwa satu hal yang juga penting dalam menghadapi kehilangan adalah mempertahankan dan mengembangkan rasa positif tentang apa atau siapa yang hilang tersebut. Dengan demikian, mereka dapat bangkit dan melangkah lagi, dengan tetap menerima kenyataan bahwa ada sesuatu yang telah hilang.

1.3 Penutup

Perjalanan panjang pandemi COVID-19 belum selesai. Kondisi ini memang membuat banyak orang merasakan kurangnya semangat dalam menjalani hidup akibat kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Bersyukur dapat membantu mereka untuk menghadapi hidup dengan lebih baik dan positif, serta mengatasi tantangan yang ada. Kehilangan yang telah terjadi mungkin tidak dapat digantikan, akan tetapi mempertahankan rasa positif dan bersyukur sambil menggenggam apa yang masih tersisa, terkadang merupakan sarana penyembuhan yang efektif setelah mengalami kehilangan.

Referensi

- Agung, I. M. (2020). Memahami pandemi COVID-19 dalam perspektif psikologi sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2). 68-84. DOI: 10.24014/pib.v1i2.9616
- Akmal & Masyhuri (2018). Konsep Syukur (*Gratefulness*): Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang.
- Allen, S. (2018). The science of gratitude. In *John Templeton Foundation*.
- Bono, G., Froh, J. J., Disabato, D., Blalock, D., McKnight, P., Bausert, S. (2017). Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4-year longitudinal investigation. *The Journal of Positive Psychology*. DOI. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1402078>.
- Burton, N. (2014). *The Psychology of Gratitude*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201409/the-psychology-gratitude>
- Chowdhury, M. R. (2019). *The Neuroscience of Gratitude and How It Affects Anxiety dan Grief (Incl. Exercises)*. Retrieved from <https://positivepsychologyprogram.com/gratitude-appreciation/>
- Elosua, M. R. (2015). The Influence of Gratitude In Physical, Psychological, and Subjective-Well-Being. *Journal of Spirituality and Mental Health*. DOI: 10.1080/19349637.2015.957610.
- Emmons, R. A & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A. & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology: In Session*. 69(8), 846-855. DOI:10.1002/jclp.22020.
- Good Greater Science Center (2019). *What is Gratitude?* Retrieved from <https://greatergood.berkeley.edu/topic/gratitude/definition>
- Haryanto, H. C. & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan.

Insight. 18(2). 109-118.

- Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92–96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.011>.
- Kraus, R., Desmond, S. A., & Palmer, Z. D. (2015). Being thankful: Examining the relationship between young adult religiosity and gratitude. *Journal of Religion and Health*, 54(4), 1331–1344. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9923-2>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L.; Nadia, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2). 473-496.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>.
- McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 123–141). Oxford University Press, Inc.
- Meade, C. (2016). *Gratitude and Positive Psychology: What is Gratitude and What are the Benefits of Gratitude?* Retrieved from <https://www.positivepsychology.org.uk/gratitude/>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2005). *Character strengths and virtues*. Oxford, NY: American Psychological Association.
- Reckart, H., Huebner, E., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences*, 116, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.020>.
- Rochmawati, N., Alsa, A., & Madjid, A. (2018). Gratitude: Empirical findings and theoretical perspectives. *Journal of Islamic Studies and Humanities*. 3(2), 127-152. <http://dx.doi.org/10.21580/jish.32.2767>.
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Greer, D., & Korbman, M. (2016). Maintaining a grateful disposition in the face of distress: The role of religious coping. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(2), 134–140.

- <https://doi.org/10.1037/rel0000021>.
- Rothenberg, W. A., Hussong, A. M., Langley, H. A., Egerton, G. A., Halberstadt, A. G., Coffman, J. L., Mokra, I., & Costanzo, P. R. (2017). Grateful parents raising grateful children: Niche selection and the socialization of child gratitude. *Applied Developmental Science, 21*(2), 106–120. <https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1175945>.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam agama Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris dan Non Empiris, 2*(2). 37-54.
- Scott, S. (2020). *31 Benefits of Gratitude: The Ultimate Science-Backed Guide*. Retrieved from: <https://www.happierhuman.com/benefits-of-gratitude/>
- Tudge, J. R. H., Freitas, L. B. L., & O'Brien, L. T. (2016). The virtue of gratitude: A developmental and cultural approach. *Human Development, 58*(4–5), 281–300. <https://doi.org/10.1159/000444308>.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 24*(3), 200–207. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N. Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). *A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude*. Retrieved from https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Wood-TraitAndStateLevelsGratitude.pdf

Profil Penulis

Meiske Yunitree Suparman, M.Psi., Psikolog.



Meiske Yunitree Suparman (MYS) menempuh pendidikan S1 Psikologi dan lulus pada tahun 1999 di Universitas Tarumanagara. Selanjutnya, MYS melanjutkan ke Pendidikan Profesi Psikolog Universitas Tarumanagara pada tahun 2000-2002. Setelah menyelesaikan Pendidikan Profesi Psikolog, MYS melanjutkan pendidikan ke jenjang Magister Psikologi Universitas Tarumanagara pada tahun 2005-2007. Selain menekuni profesi sebagai dosen di Fakultas Psikologi Untar, MYS juga mengelola Pusat Bimbingan dan Konsultasi Psikologi Universitas Tarumanagara. Aktivitas lain saat ini adalah menjalani praktik psikolog di rumah sakit dan juga klinik, menjadi narasumber di berbagai acara, menekuni berbagai kegiatan sosial, berperan dalam tim penanganan berbagai krisis, serta menjadi Founder dan Co-founder beberapa yayasan sosial. Karya-karya yang dihasilkan MYS banyak berkaitan dengan Psikologi Positif, di antaranya topik tentang rasa syukur (*gratitude*), pemaafan (*forgiveness*), kebaikan (*kindness*), harapan (*hope*). Topik lainnya adalah tentang kematian dan proses menjelang ajal, serta duka (*grief*), kehilangan (*loss and bereavement*). Beberapa karya sudah dipresentasikan dalam forum nasional maupun internasional.