



Volume 7 No 2 Maret 2022
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.25554>



Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif Warga Kota Makassar pada Masa Pandemi COVID-19

Meidy Marsella Lorence Panglewai^{1*}, Heni Gerda Pesau^{2*}
¹ ²Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar. Indonesia
Email: meidy_panglewai@lecturer.uajm.ac.id¹



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

ABSTRACT

The phenomenon of the COVID-19 pandemic that began to spread in 2020 made various changes to aspects of life. The drastic changes in life patterns can affect the subjective well-being level of individuals. The purpose of this study was to determine the influence between gratitude and subjective well-being of Makassar City residents during the COVID-19 pandemic. This study uses quantitative methods. The research subjects were residents of Makassar City aged 18-40 years (n=157). The sampling technique used is accidental sampling. Data was collected through the distribution of three psychological scales that were filled through online form. The scales are: The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6), Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). The collected data were analyzed using non-linear regression analysis. The results of the study reveal that there is a significant contribution between the gratitude variable toward subjective well-being level with a significance value 0.000 (sig <0.05), but the contribution tends to be weak because the coefficient of determination (R Square) is only 0.234. This means that the contribution of gratitude is only 23.4% to be able to predict the subjective well-being of Makassar City residents during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *gratitude, subjective well-being, COVID-19, Makassar*

ABSTRAK

Fenomena pandemi COVID-19 yang mulai merebak di tahun 2020 membuat berbagai perubahan pada aspek-aspek kehidupan. Adanya perubahan pola kehidupan yang drastis serta kondisi kehidupan yang tidak dapat berjalan normal dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif pada individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif warga Kota Makassar pada masa pandemic COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian adalah warga Kota Makassar yang berusia 18-40 tahun (n=157). Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran tiga skala psikologi yang diisi secara daring, yaitu: The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6), Satisfaction with Life Scale (SWLS), dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). Data yang telah terkumpul dianalisa dengan menggunakan teknik analisis regresi non linear. Hasil penelitian mengungkap bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel kebersyukuran terhadap

tingkat kesejahteraan subjektif dengan nilai signifikansi 0,000 ($sig < 0,05$), namun kontribusinya cenderung lemah karena koefisien determinasi (R^2) hanya senilai 0,234. Artinya kontribusi kebersyukuran hanya sebanyak 23,4% untuk mampu memprediksi kesejahteraan subjektif warga Kota Makassar selama berada pada masa pandemi COVID-19. Sisanya yaitu sebesar 76,6 % merupakan kontribusi dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti melalui penelitian ini.

Keyword: Kebersyukuran, kesejahteraan subjektif, COVID-19, Makassar

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang terjadi secara global mulai tahun 2020 membawa dampak perubahan pada berbagai aspek kehidupan masyarakat. Adanya berbagai kebijakan seperti pembatasan aktivitas sosial, pelaksanaan pendidikan dan pekerjaan di rumah, maupun perubahan dinamika sosial lainnya membuat hampir seluruh lapisan masyarakat mengubah pola kehidupannya. Sebagai bagian dari pandemi global, Kota Makassar juga terkena dampaknya. Berdasarkan data terakhir (20 Juli 2021), Kota Makassar memiliki jumlah kasus terinfeksi virus COVID-19 sebesar 35.870 orang (Sulsel Tanggap COVID, 2021), sehingga termasuk sebagai kota yang memiliki kasus infeksi tertinggi di Provinsi Sulawesi Selatan. Kondisi tersebut membuat warga Kota Makassar mengalami berbagai masalah kehidupan, sehingga hal-hal yang terjadi sebagai dampak pandemi dapat memengaruhi status kesehatan mental individu (Ridlo, 2020).

Beberapa penelitian (Möhringm, dkk, 2020; Puteri, 2020; Foa, Gilbert & Fabian, 2020) mengungkapkan bahwa terjadi penurunan kesehatan mental secara global selama masa pandemi, termasuk penurunan pada kepuasan dan kesejahteraan subjektif. Sebagian besar masyarakat mengalami peningkatan afeksi negatif dan penurunan pada afeksi positif. Namun di sisi lain, terdapat hal yang menarik, yaitu selain terjadi peningkatan pada emosi kesedihan, perasaan tertekan, dan ketakutan, ternyata terdapat juga individu yang mengalami peningkatan kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan (Foa, Gilbert & Fabian, 2020). Hasil penelitian tersebut didukung juga oleh penelitian yang mengambil populasi masyarakat Sulawesi Selatan (Khumas & Halima, 2020), yang menunjukkan bahwa kondisi pandemi dapat menjadi momentum munculnya pengalaman positif, termasuk kebahagiaan yang merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif.

Konsep kesejahteraan subjektif dicetuskan oleh Diener (1984) yang mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi dari afektif dan kognitif seseorang terhadap kehidupannya secara umum, serta tidak adanya afek negatif. Berdasarkan kesimpulan dari beberapa pelopornya, kesejahteraan subjektif dapat dirumuskan menjadi suatu evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya, yaitu kepuasan hidupnya, serta evaluasi terhadap perasaan, termasuk mood (suasana perasaan) dan emosi (Diener & Lopez, 2002; Diener & Chan, 2011; Diener, 1984)

Kesejahteraan subjektif terdiri dari dua dimensi (Diener, 1994; Diener & Lucas, 2000), yaitu dimensi kognitif dan dimensi afektif. Pada dimensi kognitif, kepuasan hidup dipandang sebagai hasil dari penilaian secara kognitif seseorang mengenai kehidupannya. Hal ini meliputi perasaan berkecukupan, damai, dan puas. Dimensi kognitif juga terdiri dari kepuasan individu pada berbagai bidang kehidupannya, antara lain diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, dan waktu luang. Dimensi kognitif ini dapat dipengaruhi oleh afeksi. Pada dimensi afektif, di dalamnya meliputi afek positif dan afek negatif. Kedua afek tersebut berdiri sendiri dan masing-masing memiliki frekuensi dan intensitas. Dimensi ini dapat memengaruhi dimensi kognitif.

Pada masa pandemi, adanya kesejahteraan subjektif dalam diri dapat membantu individu untuk memberdayakan dirinya dalam mengatasi permasalahan dan tekanan, karena

individu akan memiliki kemampuan untuk lebih produktif dan berpandangan yang positif walau berada di tengah krisis kehidupan (Snyder & Lopez, 2002). Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat memperoleh manfaat yang positif, yaitu memiliki kondisi kesehatan yang baik dan produktivitas yang tinggi (Diener & Chan, 2011; Diener & Tay, 2015). Sebaliknya, tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah dapat menimbulkan perasaan negatif pada individu sehingga memunculkan rasa cemas, kemarahan, dan risiko mengalami depresi (Diener, Oishi & Lucas, 2015).

Berdasarkan manfaatnya, maka perlu diketahui hal-hal yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada individu agar dapat mengupayakan tercapainya kesejahteraan subjektif. Salah satu faktor yang terkait adalah kebersyukuran (Dewi & Nasywa, 2019). Kebersyukuran merupakan salah satu kekuatan (virtue) dalam diri individu yang dapat memunculkan afek positif sehingga individu merasa bahagia dan mencapai kesejahteraan subjektif (Snyder & Lopez, 2002). Kebersyukuran yang terdapat dalam diri individu dapat mendukung peningkatan kesejahteraan subjektif, karena rasa syukur yang ada dapat memunculkan afek positif. Kebersyukuran juga dapat menurunkan risiko terjadinya masalah psikologis. Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Sadeghi dan Pour (2015) menemukan adanya hubungan antara kebersyukuran yang dimiliki individu dengan peningkatan kesejahteraan subjektif. Rash, Matsuba, dan Prkchin (2011) juga mengungkapkan bahwa individu yang mampu memikirkan dan menyadari hal-hal yang dapat disyukuri dalam hidupnya akan memengaruhi terjadinya penurunan tingkat stres dan memicu timbulnya kesejahteraan subjektif. Selain itu, sudah terdapat berbagai penelitian yang telah membuktikan hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif (Behzadipour, Sadeghi & Sepahmansour, 2019).

Kebersyukuran dapat dipandang sebagai kondisi emosional dan kebajikan (virtue) dalam diri seseorang. Individu yang memiliki rasa bersyukur dalam dirinya diprediksi akan mampu menghadapi setiap tantangan atau kesulitan pada kehidupannya (Snyder & Lopez, 2002). Pada konteks psikologi barat, kebersyukuran dapat dijelaskan sebagai suatu perasaan berterima kasih dan respon sukacita saat menerima hadiah, baik yang bersifat spesifik dan konkret atau berupa peristiwa yang menimbulkan kedamaian (Peterson & Seligman, 2004). Kebersyukuran juga merupakan suatu perasaan takjub, berterima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan (McCullough, Tsang & J.A., Emmons, 2004). Individu yang memiliki kebersyukuran dalam kehidupannya akan memunculkan rasa bersyukur dalam berbagai situasi sepanjang waktu.

Terdapat empat facet/segi dari kebersyukuran untuk dapat memahami pembentukannya (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Facet pertama adalah intensity, yaitu adanya intensitas untuk merasa lebih bersyukur dibandingkan orang lain saat mengalami pengalaman positif. Kedua, frequency yang merupakan tingkat keseringan individu dalam merasakan atau mengungkapkan rasa syukurnya yang sering terjadi beberapa kali dalam sehari. Ketiga, span, yang merupakan jumlah dari keadaan hidup yang membuat individu merasa bersyukur pada saat itu. Keempat adalah density, yaitu jumlah orang yang membuat individu merasa bersyukur. Keempat facet dari tersebut bersifat saling berkaitan satu dengan yang lainnya, sehingga tidak dapat dipisah-pisahkan menjadi beberapa dimensi atau aspek.

Berdasarkan pemaparan tentang konsep kebersyukuran tersebut, terdapat persamaan maupun perbedaan konsep kebersyukuran antara konteks psikologi barat dan masyarakat Indonesia. Pada konteks barat, kebersyukuran dikaitkan dengan interaksi timbal balik dalam kehidupan sosial. Sedangkan pada konteks masyarakat Indonesia, konsep kebersyukuran sangat berkaitan erat dengan hal yang transedental yang menekankan pada keberadaan Tuhan (Haryanto & Kertamuda, 2016). Hal tersebut juga diinternalisasi oleh berbagai budaya di daerah yang ada di Indonesia, termasuk budaya Bugis Makassar. Walaupun pada budaya asli Bugis Makassar tidak mengenal ucapan syukur, namun terdapat konsep kebersyukuran yang

diwujudkan melalui tindakan dan sikap yang didasari nilai-nilai yang baik. Seiring perkembangan zaman, individu yang berlatar belakang budaya Bugis Makassar yang sebagian besar tinggal di Kota Makassar sudah mengenal ucapan syukur melalui penanaman nilai dan moral dari budaya bangsa maupun dari ajaran-ajaran agama. Pemaknaan dan ekspresi dari syukur juga sangat melekat dengan konsep ketuhanan, seperti saat individu menyadari pengalaman baik atau buruk dari hidupnya adalah kehendak Tuhan, serta mengungkapkannya dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan maupun melalui beribadah¹³ (Fitroh, dkk, 2016).

Adapun kesamaan konsep kebersyukuran baik dari psikologi barat maupun konteks budaya Indonesia, termasuk budaya Bugis Makassar, adalah memiliki pemaknaan yang positif pada suatu pengalaman hidup serta terdapat ekspresi yang berkaitan dengan afek positif untuk mengungkapkan hasil pemaknaan tersebut.

Walau demikian, penelitian-penelitian terkait kebersyukuran masih cenderung terbatas dilakukan di Indonesia. Termasuk yang mengaitkannya dengan kondisi pandemi. Padahal seperti yang telah dipaparkan maupun disadari secara kolektif, masyarakat Indonesia maupun di Kota Makassar memiliki keterkaitan erat dengan rasa syukur di dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini yang menjadi landasan penelitian ini dilakukan, yaitu dengan mengungkap peranan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif warga Kota Makassar pada masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif model regresi untuk mengetahui peranan variabel bebas terhadap variabel tergantung yang terdapat di dalam penelitian ini. Populasi yang digunakan adalah warga Kota Makassar, berusia 18-40 tahun atau yang telah masuk ke dalam tahap perkembangan dewasa. Penentuan sampel di dalam penelitian ini memakai teknik *accidental sampling*, yaitu sampel yang dipilih secara kebetulan yang dapat diperoleh peneliti mulai dari orang-orang terdekat yang dapat dijangkau serta subjek yang secara acak ditemui.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala psikologi yang dibagikan secara daring melalui media *google form*. Ketiga skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan adaptasi dari *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) (McCullough, Emmons & Tsang, 2002) yang terdiri dari enam butir pernyataan, *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) (Snyder & Lopez, 2002) yang terdiri dari 5 butir pernyataan, serta *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) (Diener, dkk, 2009) yang terdiri dari 20 butir (10 butir untuk mengukur afek positif dan 10 butir untuk mengukur afek negatif). Proses alih bahasa dilakukan melalui diskusi dengan tim penelitian, serta metode *back-to-back translation*. Skala yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia kemudian diujicobakan kepada subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Pada proses tersebut terdapat 50 subjek. Setelah diperoleh hasil uji coba skala, maka dilakukan pengujian reliabilitas dan validitas untuk menentukan kelayakan alat ukur.

Perolehan nilai reliabilitas melalui formula *Cronbach's Alpha* untuk skala GQ-6 adalah 0,573 sehingga dapat digolongkan kurang reliabel. Skala SWLS memiliki nilai *alpha* 0,774 sehingga reliabilitasnya dapat dikatakan baik. Skala SPANE dibagi dua bentuk yaitu SPANE-P (afek positif) dan SPANE-N (afek negatif), masing-masing nilai *alphanya* adalah 0,791 dan 0,845, maka reliabilitasnya tergolong baik dan sangat baik. Penggolongan tingkat reliabilitas tersebut didasari oleh Azwar (2008) yang mengungkap bahwa jika skor *alpha* berada di bawah 0,700 maka reliabilitasnya kurang baik, skor di atas 0,700 berada pada kategori baik, dan di atas 0,800 dapat digolongkan sangat baik⁴.

Pada skala GQ-6 yang memiliki reliabilitas kurang baik, ditemukan bahwa butir ketiga skala memiliki daya diskriminasi yang rendah yaitu 0,235, sehingga dilakukan diskusi anggota penelitian untuk memperbaiki kalimat adaptasi pada skala tersebut sebelum disebar kembali.

ke responden. Setelah melalui pengujian putaran dua, skala GQ-6 memiliki daya diskriminasi yang rendah pada aitem keenam sehingga menyebabkan reliabilitas skala berada pada skor 0,554. Oleh karena itu pada akhirnya diputuskan untuk menghilangkan satu butir tersebut. Hal ini membuat reliabilitas skala naik menjadi 0,718 sehingga dapat tergolong baik.

Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasilnya menunjukkan ketiga skala dinyatakan valid. GQ-6 dinyatakan valid pada taraf signifikansi 0,05, sedangkan SWLS dan SPANE dinyatakan valid pada taraf signifikansi 0,01. Pada putaran kedua, ketiga skala memiliki butir yang dinyatakan valid pada taraf signifikansi 0,01. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis uji regresi yang dilakukan dengan menggunakan bantuan software yaitu SPSS 16 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini berjumlah 157 orang yang berdomisili di Kota Makassar sekitarnya, dengan rincian klasifikasi dan deskripsinya yang ada pada tabel 1. Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik subjek di dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan (69%) yang berada pada rentang usia dewasa awal yaitu 17-40 tahun (85%), dengan tingkat pendidikan terakhir SMA (64%). Adapun data tambahan lainnya adalah mayoritas subjek tidak pernah mengalami infeksi virus COVID-19 (73%), dan merasakan dampak dari adanya pandemi (90%).

Tabel 1. Data Deskripsi Subjek Penelitian

Klasifikasi	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki- laki	48	31%
	Perempuan	109	69%
Usia	17- 40	134	85%
	41- 60	18	11%
	61- 74	5	3%
Tingkat Pendidikan	SMA	100	64%
	SMK	1	1%
	D3	12	8%
	S1	40	25%
	S2	4	3%
Pengalaman terinfeksi virus COVID-19	Pernah	24	15%
	Tidak	114	73%
	Pernah		
Perasaan terdampak pandemi COVID-19	Mungkin	19	12%
	Ya	141	90%
	Tidak	6	4%
	Mungkin	10	6%

Setelah diketahui data deskripsi subjek penelitian, maka selanjutnya dilakukan kategorisasi dari hasil skor variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif. Kategorisasi data subjek dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat kedua variabel yang masing-masing dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi hasil skor yang ditampilkan pada tabel 2 yang dilakukan dengan menggunakan rumus perhitungan yang

terdiri dari komponen skor tertinggi dan skor terendah skala, mean, dan SD (Azwar, 2008). Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel kebersyukuran, sebagian besar subjek memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi. Hal tersebut ditandai dengan jumlah subjek sebanyak 137 atau sebanyak 87,3% dari total subjek. Pada variabel kesejahteraan subjektif, mayoritas subjek berada pada tingkat sedang dan tinggi, yaitu masing-masing sebanyak 75 subjek, serta sebanyak masing-masing 47,8% dari keseluruhan subjek. Kesimpulan yang dapat diperoleh adalah mayoritas subjek memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, serta tingkat kesejahteraan subjektif yang sedang dan tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kebersyukuran	Rendah	1	0,6
	Sedang	19	12,1
	Tinggi	137	87,3
Kesejahteraan Subjektif	Rendah	7	4,5
	Sedang	75	47,8
	Tinggi	75	47,8

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Ketentuan memakai metode tersebut adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka artinya data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika skor signifikan di bawah nilai 0,05 maka berarti distribusi data tidak normal (Periantalo, 2016). Untuk memperoleh skor signifikansi tersebut maka yang diuji adalah data residual dari data mentah kedua variabel. Hasilnya menunjukkan bahwa skor *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,719 > 0,05$, yang berarti bahwa distribusi data tergolong normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Residual

		Unstandardized Residual
N		157
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.61041836
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.049
	Negative	-.056
Kolmogorov-Smirnov Z		.696
Asymp. Sig. (2-tailed)		.719

a. Test distribution is Normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear antara variabel bebas dan tergantungan. Data dapat terbilang linear jika nilai signifikansi *linearity* lebih kecil dari 0,05 dan nilai signifikansi pada *deviation forn linearity* lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2012). Uji linearitas yang terlihat pada tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi pada kolom *linearity* senilai 0,000 ($< 0,05$) dan signifikansi *deviation forn linearity* senilai 0,010 ($<$

0,05). Oleh karena itu, walaupun skor *linearity* memenuhi syarat tetapi nilai *deviation from linearity* tidak memenuhi skor di atas 0,05. Maka, dapat disimpulkan bahwa variabel kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif tidak memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SWB * Gratitude	Between Groups (Combined)	7232.980	17	425.469	5.111	.000
	Linearity	4397.028	1	4397.028	52.815	.000
	Deviation from Linearity	2835.952	16	177.247	2.129	.010
Within Groups		11572.230	139	83.253		
Total		18805.210	156			

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisa regresi non linear. Hal ini dikarenakan uji linearitas data tidak terpenuhi. Regresi non linear merupakan model non linear yang dapat menyatakan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen (Draper & Smith, 1998). Penggunaan analisis regresi non linear dapat digunakan untuk memberi peluang estimasi hubungan antara kedua variabel tersebut, karena walaupun tidak dapat dianalisa melalui regresi linear, masih terdapat kemungkinan hubungan variabel yang tidak dapat ditunjukkan melalui regresi linear.

Hasil pengujian regresi non linear yang ditunjukkan pada tabel 5, terlihat nilai R Square sebesar 0,234 dengan *standard error* sebesar 9,641. Makna dari nilai R Square tersebut adalah variabel kebersyukuran mampu memberikan kontribusi terhadap tingkat kesejahteraan subjektif sebesar 23,4%, sedangkan 76,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun nilai signifikansi uji anova berada pada skor 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya model regresi non linear dapat digunakan untuk memprediksi kontribusi variabel kebersyukuran terhadap variabel kesejahteraan subjektif. Dengan kata lain, hasil uji hipotesis penelitian yang mengasumsikan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif diterima. Pengaruh ini bersifat positif, artinya ketika variabel kebersyukuran meningkat, maka akan diikuti pula oleh peningkatan tingkat kesejahteraan subjektif, begitu juga sebaliknya.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Non Linear

Model Summary			
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.484	.234	.229	9.641

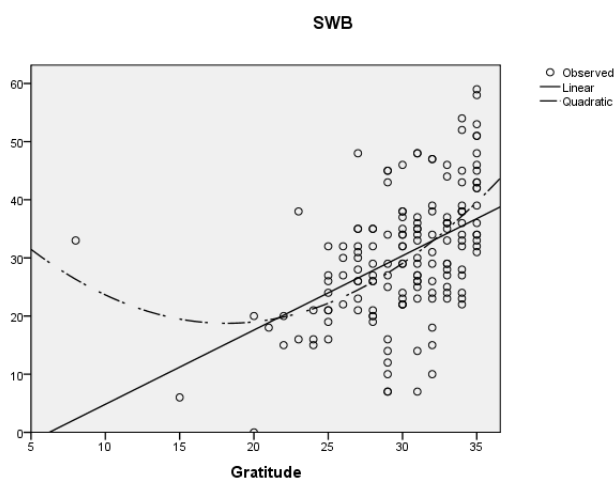
The independent variable is Gratitude.

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4397.028	1	4397.028	47.302	.000

Model Summary			
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.484	.234	.229	9.641
Residual	14408.182	155	92.956
Total	18805.210	156	

The independent variable is Gratitude.

Secara umum, kesimpulan yang dapat diperoleh dari uji hipotesis melalui analisis regresi non linear tersebut adalah tingkat kebersyukuran pada diri individu memiliki peran terhadap tingkat kesejahteraan subjektifnya. Namun, peran tersebut tidak terlalu besar pengaruhnya, dimana pada fase tertentu perasaan bersyukur yang dialami individu tidak dapat lagi membuat individu memiliki menaikkan tingkat kesejahteraan subjektifnya. Hal ini menunjukkan bahwa hanya dengan memiliki perasaan bersyukur dalam diri saja tidak cukup untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Terdapat faktor-faktor lain yang menunjang peningkatan kesejahteraan subjektif pada diri individu. Gambaran mengenai kontribusi kebersyukuran yang bersifat lemah namun cukup memengaruhi kesejahteraan subjektif ditunjukkan melalui gambar kurva di bawah ini (gambar 1).



Gambar 1. Kurva Non Linear

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan teknik regresi non linear, diperoleh hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada warga Kota Makassar di tengah masa pandemi COVID-19. Penggunaan model regresi non linear di dalam ilmu psikologi termasuk jarang, namun model tersebut merupakan alternatif yang dapat digunakan untuk menjelaskan berbagai fenomena psikologi. Malkina-Pykh dan Pykh (2019) mengungkapkan lebih lanjut bahwa model regresi non linear biasanya timbul karena adanya faktor fisik/jasmaniah yang menjadi alasan pada hubungan antara respon yang dihasilkan serta prediksi variabel.

Penemuan dalam penelitian ini mengungkap bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel kebersyukuran terhadap tingkat kesejahteraan subjektif ($\text{sig} < 0,05$), namun kontribusinya cenderung lemah karena koefisien determinasi (*R Square*) hanya senilai 0,234. Artinya kontribusi kebersyukuran hanya sebanyak 23,4% untuk mampu memprediksi kesejahteraan subjektif warga Kota Makassar selama berada pada masa pandemi COVID-19.

Sisanya yaitu sebesar 76,6 % merupakan kontribusi dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti melalui penelitian ini.

Jika mengacu pada penjelasan sebelumnya (Malkina-Pykh & Pykh, 2019), maka hasil penelitian ini kemungkinan dapat dipengaruhi oleh situasi pandemi yang sedang melanda Kota Makassar. Kondisi fisik atau aspek kesehatan menjadi salah satu fokus perhatian individu untuk saat ini, sehingga walaupun individu mampu untuk merasa bersyukur di tengah kondisi pandemi, tetapi hal tersebut tidak cukup untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hal tersebut dapat terjadi karena pandemi COVID-19 merupakan hal yang tidak bisa dikontrol dan berdampak secara kolektif pada kehidupan masyarakat luas. Dampak dari kondisi ini dapat mengubah respon yang dihasilkan individu sehingga prediksi variabel tidak dapat berlangsung sesuai dengan prediksi teori pada umumnya. Hal ini juga semakin menguatkan model yang muncul pada tahap analisis data adalah model regresi non linear.

Jika dikaitkan dengan salah satu dimensi kesejahteraan subjektif (Diener, 1994; Diener & Lucas, 2000), yaitu dimensi kognitif, maka dikatakan bahwa individu melakukan penilaian mengenai kehidupannya untuk membangun persepsi terhadap kepuasan di berbagai bidang kehidupan. Salah satu bidangnya adalah kesehatan. Situasi pandemi COVID-19 yang masih melanda sejak awal tahun 2020 telah mengubah berbagai pola kehidupan, termasuk penilaian individu terhadap kondisi kesehatan. Secara kolektif, individu membangun persepsi yang negatif terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan pandemi COVID-19. Menurut Taylor (2019), pandemi telah memengaruhi cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit. Hal ini tidak hanya terjadi dalam ranah personal saja, namun berlangsung secara luas dalam masyarakat. Terdapat juga bias kognisi yang memengaruhi penilaian individu, karena adanya paparan informasi yang sangat besar mengenai COVID-19.

Adapun untuk kategorisasi variabel kebersyukuran, terdapat hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas subjek yaitu sebesar 87,3% memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi (n=137). Pada kategorisasi variabel kesejahteraan subjektif, terdapat dua kategori yang memiliki jumlah berimbang, yaitu tingkat sedang dan tinggi yang masing-masing sebesar 47,% (tingkat sedang n=75, tingkat tinggi n=75). Jika dikaitkan dengan kesimpulan terhadap hasil uji hipotesis, maka hasil kategorisasi tersebut dapat menunjukkan makna bahwa perasaan bersyukur yang tinggi pada diri subjek, tidak selalu mengarahkan subjek untuk mencapai kondisi kesejahteraan subjektif. Hal tersebut dapat dilihat dari tingkat kategorisasi, dimana variabel kebersyukuran yang tinggi tidak membuat mayoritas subjek berada pada tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi pula, namun ada juga yang berada pada tingkat sedang.

Jika dilihat berdasarkan karakteristik subjek yang terjaring dalam penelitian ini, maka tampak bahwa mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 69% (n=109). Selain itu, sebagian besar subjek juga berada pada rentang usia dewasa awal yaitu 17-40 tahun (85%, n=134), dengan tingkat pendidikan terakhir SMA (64%, n=100). Karakteristik lainnya adalah mayoritas subjek tidak pernah mengalami infeksi virus COVID-19 (73%, n=114), namun merasakan dampak dari adanya pandemi (90%, n=141). Berdasarkan karakteristik tersebut, maka dapat disimpulkan gambaran dari subjek merupakan perempuan muda atau dewasa awal. Berdasarkan hasil penelitian (Kristanto, 2016; Agnieszka, Katarzyna & Sandra, 2020) yang ingin menguji hasil penelitian pencetusnya yaitu Kashdan, dkk di tahun 2009 mengenai perbedaan tingkat kebersyukuran berdasarkan jenis kelamin, maka kedua penelitian terbaru tersebut juga memperoleh hasil yang serupa yaitu perempuan memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih mudah untuk merasakan dan mengungkapkan kebersyukuran. Hal ini dapat dipengaruhi oleh emosi perempuan yang cenderung lebih hangat serta memiliki kompetensi kognitif yang baik (Kristanto, 2016).

Kebersyukuran merupakan salah satu bentuk afek positif yang dapat meredakan dampak dari afek negatif, sehingga individu akan lebih mampu menghadapi tantangan hidupnya dan

memiliki penilaian yang positif. Dengan kata lain, kondisi afeksi juga akan memengaruhi dimensi kognitif. Hal tersebut menjadi pendorong untuk mencapai kesejahteraan subjektif (Diener, 1994; Diener & Lucas, 2000). Namun, pada kondisi yang diteliti, ternyata individu yang memiliki perasaan bersyukur tidak dapat sepenuhnya mencapai kesejahteraan subjektif saat berada dalam situasi pandemi COVID-19 karena hal tersebut dapat memengaruhi penilaian terhadap keadaan diri.

Adapun kajian mengenai kebersyukuran merupakan hal yang unik di setiap budaya. Secara khusus, budaya kebersyukuran di Makassar memiliki kekhasan. Pada tradisinya, budaya Bugis Makassar tidak memiliki ekspresi khusus untuk menyatakan rasa syukurnya, namun hal tersebut diinternalisasi ke dalam nilai-nilai kehidupan dan perilaku (Fitroh, dkk, 2016). Hal ini dapat tergambarkan dari hasil penelitian dimana sebagian besar subjek di Kota Makassar dapat melakukan penilaian terhadap kebersyukuran dalam hidupnya.

Berdasarkan analisa terhadap hasil penelitian, secara umum dapat terlihat gambaran psikologis sampel penelitian di Kota Makassar yang cukup mampu mencapai kesejahteraan subjektif walaupun mengalami berbagai dampak dari situasi pandemi COVID-19. Penelitian serupa yang berada di Kota Padang juga menemukan bahwa sebagian besar masyarakat masih mampu untuk mengelola kondisi psikologis selama pandemi COVID-19 (Ulva & Yanti, 2021). Kesejahteraan subjektif dari warga Kota Makassar tersebut dipengaruhi oleh adanya kebersyukuran. Walau demikian, pengaruh tersebut masih lemah perannya, karena pada titik tertentu kebersyukuran yang ada dalam diri individu tersebut belum cukup untuk sepenuhnya mendorong kondisi kesejahteraan subjektif yang ideal. Masih terdapat berbagai faktor lain yang lebih memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel kebersyukuran terhadap tingkat kesejahteraan subjektif berdasarkan nilai signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,05$), namun kontribusinya cenderung lemah karena koefisien determinasi (*R Square*) hanya senilai 0,234. Artinya kontribusi kebersyukuran hanya sebanyak 23,4% untuk mampu memprediksi kesejahteraan subjektif warga Kota Makassar selama berada pada masa pandemi COVID-19. Sisanya yaitu sebesar 76,6 % merupakan kontribusi dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti melalui penelitian ini. Berdasarkan kategorisasi tiap variabel, diperoleh hasil bahwa mayoritas responden Kota Makassar memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, serta tingkat kesejahteraan yang didominasi kategori sedang dan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh saran yang dapat diberikan, yaitu:

- a. Bagi Warga Kota Makassar
Walaupun peranan kebersyukuran tidak terlalu kuat signifikansinya untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, namun kontribusinya tetap ada. Oleh karena itu disarankan untuk melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan emosi positif, agar perasaan bersyukur juga dapat meningkat.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan mencari faktor atau variabel yang diindikasikan memiliki peranan lebih besar terhadap kesejahteraan subjektif. Selain itu, diperlukan jumlah sampel yang lebih besar lagi dan karakteristik yang lebih beragam agar hasil data benar-benar menggambarkan populasi yang diteliti. Peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji persamaan regresi yang dihasilkan secara lebih komprehensif. Saran berikutnya adalah peneliti dapat melakukan analisis lanjutan untuk melihat perbedaan kategori variabel pada kelompok-kelompok kategorisasi subjek. Adapun dari segi instrumen penelitian, sebaiknya membuat alat ukur sendiri yang disesuaikan dengan budaya lokal agar lebih mencerminkan kondisi yang ada, menambah

jumlah subjek uji coba sesuai dengan ketentuan yang ada. Selain itu, melakukan uji coba data dengan jumlah responden yang adekuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnieszka, L., Katarzyna, T & Sandra, B. (2020). Empathy, resilience, and gratitude – does gender make a difference?. *Annals of psychology*, 36(3), 521-532. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Behzadipour, S., Sadeghi, A., Sepahmansour, M. (2019). A study on the effect of gratitude on happiness and well being. *Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology*, 1 (2), 65-72.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1 (1), 54-62. <http://dx.doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95 (3), 542-575. Diambil dari <https://ssrn.com/abstract=2162125>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157. <https://www.jstor.org/stable/27522740>
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 3 (1), 1-43. DOI:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E. & Lucas, R.E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 1(1), 41-78. <https://doi.org/10.1023/A:1010076127199>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70 (3), 234-242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135-149. DOI: 10.1002/ijop.12136.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Draper, N.R & Smith, H. 1998. *Applied regression analysis, Third edition*. Kanada: John Wiley & Sons.
- Fitroh, N., Kurniawan, W., Azizah, A. & Ahyar, M. (2016). Mengapa remaja Bugis Makassar bersyukur?: Pendekatan indigenous psychology. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7 (2), 62-75. <https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/view/101/57>
- Foa, R.S., Gilbert, S. & M. Fabian. (2020). *COVID-19 and subjective well-being: Separating the effects of lockdowns from the pandemic*. Cambridge, UK: Bennett Institute for Public Policy. Diambil dari <https://www.bennettinstitute.cam.ac.uk/publications/covid-19-and-subjective-well-being/>
- Haryanto, H.C. & Kertamuda, F.E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *InSight*, 18 (2), 109-118. DOI: <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.395>
- Khumas, A. & Halima, A. (2020). Descriptive Study of Happiness and Meaningfulness in Facing the Covid-19 Pandemic. *Proceeding of The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)*. Makassar: 7-8 November 2020. Hal. 673-696. [Http://Dx.Doi.Org/10.9707/2307-0919.1076](http://Dx.Doi.Org/10.9707/2307-0919.1076)

- Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat Kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. *Proceeding Seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity*. Malang: 19-20 Februari 2016. Hal. 128-134
- Malkina-Pykh, I. & Pykh, Y. (2019). *Linear vs. nonlinear regression models in psychology and life sciences: Why to compare non-comparable*. DOI: 10.13140/RG.2.2.11641.11362.
- 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. DOI: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- 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. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.295
- Möhring K., Naumann, E., Reifenscheid, M., Wenz, A., Rettig, T., Krieger, U., Friedel, S., Finkel, M., Cornesse, C. & Blom, A.G. (2020): The COVID-19 pandemic and subjective well-being: longitudinal evidence on satisfaction with work and family. *European Societies*, DOI: 10.1080/14616696.2020.1833066
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Puteri, I.A.W. (2020). Asertivitas dan subjective well-being pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2 (2), 86-93. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.3066>
- Rash, J.A., Matsuba, M.K., Prkchin, K.M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 3 (3), 350-369. DOI:10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x
- Ridlo, I.A. (2020). Pandemi COVID-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5 (2), 155-164. doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.155-164
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Priyatno, D. (2012). *Belajar praktis analisis parametrik dan non parametrik dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sadeghi, A., Pour, S.B. (2015). The effect of gratitude on psychological and subjective wellbeing among hospital staff. *Health Education and Health Promotion*, 3 (4), 51-62. <https://hehp.modares.ac.ir/article-5-7838-en.html>
- Sulsel Tanggap COVID-19. (2021). Data pantauan COVID-19 di Sulawesi Selatan. (diperbarui tanggal 20 Juli 2021). Diperoleh dari <https://covid19.sulselprov.go.id/>
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. UK: Cambridge Scholars Publishing.
- Ulva, F., Yanti, M. (2021). Dampak psikologis pandemi COVID-19 bagi masyarakat Kota Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5 (1), 39-43. DOI: 10.33757/jik.v5i1.360.g153