

Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan

Rully Afrita Harlianty, Eva Agustin, Dilla Indah Purnama

Email Rullyafrita@gmail.com

Prodi Psikologi

Fakultas Sosial dan Bisnis

Universitas Aisyah pringsewu

Abstrak. Syukur merupakan konsep perilaku yang mendasari berbagai intervensi psikologi positif serta memiliki relevansi yang tak terbantahkan dengan kesejahteraan dan kepuasan hidup. Syukur dianggap sebagai kekuatan psikologis yang memainkan peran penting dalam meminimalisir munculnya perasaan-perasaan negatif pada diri seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 50 orang partisipan yang berumur 18-30 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala syukur GQ-6 yang disusun oleh McCullough, Emmons & Tsang. Analisis data yang digunakan adalah teknik uji perbedaan 2 sampel yaitu independent sample t-test. Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan terkait dengan tingkat kebersyukuran. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis data statistik dengan teknik uji *t* yang menunjukkan nilai probabilitas $0,003 > 0,05$ yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian perbedaan rata-rata yang ada benar-benar terjadi secara nyata. Sebagai kesimpulannya adalah perempuan memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi ($M = 36.52$) dibandingkan laki-laki ($M = 33.48$).

Kata kunci : Tingkat kebersyukuran, laki-laki, perempuan

Pendahuluan

Masa dewasa khususnya dewasa awal merupakan tahapan penting sekaligus titik awal dimana individu dituntut untuk mampu mengatasi setiap masalah yang dihadapinya. Permasalahan yang dihadapi baik secara langsung atau tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Jika individu tidak mampu mengelola permasalahan yang ada, hal tersebut berpotensi memunculkan tekanan psikologis dan dalam jangka panjang sampai pada tingkat depresi. Tekanan akan muncul dan semakin bertambah apabila seseorang tidak mampu memposisikan diri dengan benar dalam penanganannya. Rasa syukur merupakan mekanisme koping yang membentuk atribusi positif dan telah terbukti mencegah stres dan depresi (Lubomirsky, 2007; Wood, Maltby, Stewart, Linley & Joseph, 2008). Penerimaan diri dan rasa syukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimistis dan lebih intens merasakan kepuasan hidup (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009).

Syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang erat kaitannya dengan kesejahteraan. Bersyukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah *reward* atau sesuatu yang dikehendaki dalam kehidupan, sehingga individu mampu meraih kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang ada saat itu (Lyubomirsky & Kristin, 2013). Bersyukur merupakan perilaku penting dalam usaha memperoleh kebahagiaan.

Menurut Biswar, Diener & Dean (2007) kebahagiaan merupakan cerminan kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang lebih dari sebuah pencapaian tujuan.

Bersyukur muncul sebagai refleksi dari rasa kepuasan ketika memperoleh sesuatu yang dipandang baik yang dapat menumbuhkan berbagai pengalaman-pengalaman hidup yang positif (Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003). Aktifitas bersyukur dilakukan sebagai wujud penghargaan ketika seseorang memperoleh karunia dan sebuah apresiasi positif terhadap nilai dari karunia tersebut (Emmons & Shelton, 2002). Oleh karena itu perilaku bersyukur dapat membantu seseorang menikmati pengalaman hidup yang positif, seperti menikmati sebuah reward atau sesuatu yang dikehendaki dalam kehidupan, sehingga individu mampu meraih kemungkinan terbesar dari kepuasan dan kegembiraan dari situasi yang ada saat itu (Lyubomirsky & Kristin, 2013).

Syukur merupakan konsep yang mendasari berbagai intervensi psikologi positif seperti mempromosikan peristiwa positif dan dapat menangkal perilaku hedonis. Kebersyukuran sering diterapkan dalam berbagai terapi perilaku termasuk kepada individu yang memiliki kecenderungan untuk depresi. Beberapa studi empiris terkait

rasa syukur telah mengambil perspektif yang berbeda tentang bagaimana syukur dapat meningkatkan well-being. Misalnya, tampak bahwa seseorang menghitung berkah mereka dalam kurun waktu tertentu. Perilaku tersebut secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan individu tersebut (Hefferon & Boniwell, 2013).

Bersyukur merupakan salah satu bentuk manifestasi perilaku dari emosi positif (Fredrickson, 2009), sehingga syukur bertolak belakang dengan emosi negatif seperti marah, cemas, cemburu, terlalu terobsesi dan bentuk emosi negatif lainnya (Emmons, 2007). Bersyukur erat kaitannya dengan pengkondisian perasaan positif pada diri seseorang, hal ini baik secara langsung maupun tidak langsung dipersepsikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikis. Bersyukur merupakan kondisi psikologis yang berkisar dari afek yang sesaat hingga pada disposisi jangka panjang yang berfungsi sebagai penyeimbang (Emmons, 2007). Definisi ini menyampaikan sifat multifaset kesejahteraan dan dapat membantu individu merumuskan perilaku yang efektif dan progresif dalam pemahaman mereka tentang istilah populer ini.

Syukur merupakan salah satu bentuk dari ekspresi kebahagiaan yang berhubungan dengan kesejahteraan. Kebersyukuran merupakan elemen penting serta fundamental dalam meningkatkan kesejahteraan (Hefferon & Boniwell, 2013). Disamping itu aktifitas bersyukur dapat memelihara dan mempertahankan kesejahteraan psikologis pada diri seseorang (Hefferon & Boniwell, 2013). Dengan demikian

syukur merupakan salah satu bentuk dari emosi positif yang bertolak belakang dengan emosi negatif seperti marah, cemas, cemburu, dan bentuk emosi negatif lainnya (Emmons, 2007).

Syukur mendapatkan banyak perhatian sebagai salah satu kajian penting dalam psikologi positif. Studi empirik menunjukkan perilaku syukur baik verbal maupun non-verbal dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan pelakunya. Selain itu, ungkapan terima kasih yang diekspresikan kepada orang lain dikaitkan dengan peningkatan energi, optimisme, dan empati (Bartlett & DeSteno, 2005). Syukur memiliki peran yang cukup besar dalam pemahaman fungsi manusia (Emmons, 2007), dan sebagai indikator yang dapat diandalkan untuk kesejahteraan (Wood, Maltby, Stewart, Linley & Joseph, 2008). Rasa syukur juga dapat menjadi kunci dalam hal dukungan sosial yang dirasakan, atas dasar perilaku dan atribusi interaksi yang sebenarnya, sehingga ketika rasa syukur diungkapkan dalam bentuk penghargaan maka hal tersebut cenderung untuk memberikan dukungan positif pada diri individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik. (Bartlett & DeSteno, 2005).

Rasa syukur dapat dicirikan sebagai konsep moral dan pro-sosial, serta ekspresi yang memiliki implikasi potensial untuk kepuasan hidup dan kesejahteraan. Konsep kebersyukuran berlakutermasuk dalam pada setiap situasi tergantung bagaimana individu memposisikan kebersyukuran sebagai sebuah solusi (Emmons, McCullough & Tsang, 2004). Syukur memiliki relevansi yang tak

terbantahkan untuk kedua pemahaman dan pengembangan dari kedua kesejahteraan dan kepuasan hidup, bahkan pada hasil penelitian yang relevan saat ini akan tampil lebih valid sebagai prediktor kesejahteraan psikologis.

Menurut Emmons (2007) bersyukur bisa membuat seseorang lebih baik dan bijak, seseorang yang lebih bijaksana dapat menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya. Dalam penelitian lain, aktivitas bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimistis dan merasakan kepuasan hidup (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Emmons & McCullough (2003) yang menyatakan bahwa seseorang yang bersyukur dengan mencatat kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan sosial, kesehatan yang meningkat, merasakan kepuasan hidup serta merasa bahagia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan rasa syukur atau tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan serta bagaimana dinamikanya. Dalam penelitian ini akan dijelaskan mengenai konsep-konsep kebersyukuran serta faktor-faktor apa saja dalam yang mempengaruhi rasa syukur pada seseorang.

Tinjauan Pustaka

Gratitude dan *Thankfull* pada dasarnya dilakukan ketika seseorang mendapatkan apa yang diinginkan, terhindar dari suatu permasalahan atau terbebas dari keadaan genting atau merasa puas dengan hasil yang dicapai

(Emmons&Shelton, 2002). Seligman (2002) mendefinisikan rasa syukur sebagai suatu perasaan terima-kasih dan bersifat menyenangkan atas respon penerimaan diri terhadap apa yang diperoleh, serta memberikan manfaat positif dari seseorang atau suatu kejadian yang memberikan kedamaian (Peterson & Seligman, 2004). *Gratitude* sebagai suatu kualitas atau kondisi rasa berterima kasih, atau apresiasi yang mengarah pada timbal balik atas diperolehnya kebaikan (Emmons&Shelton, 2002).

Sebagai sebuah perilaku, *gratitude* atau kebersyukuran merupakan semacam perwujudan rasa kagum, rasa terima kasih, dan penghargaan terhadap sesuatu yang dimiliki. Ungkapan tersebut dapat ditujukan kepada pihak lain, baik terhadap sesama manusia maupun entitas tertentu seperti Tuhan (Emmons&Shelton, 2002). Rasa bersyukur muncul atas pengakuan bahwa suatu berkah tidak mungkin dicapai tanpa bantuan dari sumber eksternal (Emmons&Shelton, 2002). Sumber eksternal dapat diartikan individu lain, tetapi mungkin juga berasal dari luar manusia seperti bersyukur kepada Tuhan maupun alam. Syukur telah didefinisikan baik sebagai sifat afektif maupun non-afektif (McCullough, Emmons & Tsang, 2004). Ciri-ciri afektif terkait perbedaan individual yang cenderung bersifat konsisten seperti kecenderungan respon emosional tertentu, sementara non afektif adalah respon sementara atau bersifat dinamis seperti peristiwa-peristiwa yang terjadi di lingkungan fisik.

Karakteristik syukur atau disposisi bersyukur menciptakan kecenderungan mengenali dan membalas kemurahan hati sebagai konsekuensi perilaku pribadi yang positif (McCullough, Emmons & Tsang, 2004). Meskipun ciri-ciri afektif biasanya tidak dapat diakses oleh kesadaran, hal tersebut memiliki pengaruh luas pada pengolahan informasi melalui peranya dalam mengorganisir, atau memunculkan perilaku afektif (Rosenberg, 1998). (McCullough, Emmons & Tsang, 2004) menyatakan bahwa bersyukur terdiri dari empat aspek yang saling bergantung. Pertama, individu dengan rasa syukur yang tingkat cenderung mengalami rasa syukur lebih sering (frekuensi), kedua pengalaman rasa syukur (intensitas) secara signifikan mempengaruhi munculnya perilaku, individu lebih sensitif terhadap pengalaman hidup yang membangkitkan rasa syukur (rentang), keempat semakin banyak pengakuan tulus terhadap individu yang mungkin telah berkontribusi terhadap prestasi pribadi mereka (kepadatan).

Terdapat beberapa teori terkait perkembangan syukur. Graham (1988), membahas rasa syukur dari perspektif teori atribusi, berpendapat bahwa pengalaman syukur tidak berkembang sampai akhir masa kanak-kanak. Teori atribusi berpendapat tingkat kognisi mempengaruhi tindakan dan emosi seseorang. Pengalaman emosional berbeda, dan khususnya menjadi terkait dengan kognisi tertentu mempengaruhi dan memotivasi munculnya respon selanjutnya (Weiner, 1985). Hubungan antara kognisi saling mempengaruhi dan tindakan merupakan tonggak

perkembangan awal yang terjadi pada anak-anak (Graham, 1988).

Kebersyukuran sering diartikan sebagai rekognisi positif ketika mendapatkan sesuatu yang menguntungkan, seperti nilai tambah yang berhubungan dengan *judgment* atau penilaian bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab akan nilai tambah tersebut (Emmons, 2007). Terdapat tiga komponen terkait kebersyukuran, yaitu : penghargaan positif terhadap seseorang atau sesuatu; niat baik terhadap orang atau sesuatu tersebut sejalan dengan kemauan; dan perilaku yang merupakan implikasi dari penghargaan dan niat baik atas situasi yang dihadapinya (Emmons, 2007). Penghargaan positif dapat berwujud ungkapan langsung maupun tidak langsung. Tetapi pada dasarnya hal tersebut dimulai dari niat baik kemudian diwujudkan dalam bentuk perilaku positif atau ungkapan verbal lainnya.

Bersyukur memiliki beberapa arti dan dapat dikonseptualisasikan dalam beberapa konsep. Bersyukur erat kaitannya dengan pengondisian perasaan positif pada diri seseorang, hal ini baik secara langsung maupun tidak langsung rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada diri seseorang. Bersyukur merupakan kondisi psikologis yang berkisar dari afek yang sesaat hingga pada disposisi jangka panjang sehingga bisa menjadi faktor munculnya perilaku (Emmons, 2007). Meskipun demikian, kebersyukuran merupakan sebuah ungkapan positif yang mampu mengkondisikan perasaan menjadi lebih baik.

Terdapat tiga komponen penting dalam bersyukur (Emmons &

Mccullough, 2004) yaitu : a. *A Warm Sense Of Appreciation* : Penilaian dan penghargaan positif terhadap seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta, dan kasih sayang. b. *A Sense Of Goodwill* : Kehendak yang baik (*Goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dll. c. *A Disposition To Act* : Kecenderungan untuk bertindak positif dalam rangka memberikan penghargaan dan berkehendak baik kepada orang lain atas apa yang diperoleh, lingkungan dan tuhan, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain.

Menurut Mc.Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) terdapat setidaknya 3 faktor yang berkontribusi dalam rasa bersyukur seseorang. Hal tersebut adalah : a. *Emotionality/ Well-being* Satu kecenderungan atau tingkatan dimana seseorang bereaksi secara emosional dan merasakan kepuasan dalam hidupnya. b. *Prosociality* kecenderungan seseorang untuk diterima oleh lingkungan sosialnya, c. *Spirituality/ Religiousness* Berkaitan dengan keagamaan, keimanan, yang menyangkut nilai-nilai transedental terkait hubungan vertikal dengan Tuhan.

Bersyukur tidak hanya terbatas pada satu dimensi saja. Peterson & Seligman (2004) membagi bersyukur menjadi dua jenis, yaitu *personal* dan *transpersonal*. Bersyukur personal adalah rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain secara khusus dianggap telah berkontribusi dalam kaitannya dengan diperolehnya kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Sementara bersyukur transpersonal adalah ungkapan

terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang dianggap lebih tinggi serta dianggap berkontribusi penting terhadap kejadian-kejadian positif dalam hidupnya. *Gratitude* atau kebersyukuran model transpersonal atau *grateful* ini banyak ditemukan dalam penelitian kebersyukuran berbasis agama. Akar spiritual dari agama adalah *faith*, dan penelitian terhadap hal ini umumnya bersifat non-empiris atau penelitian prekonseptual (Steindl & Rast, 2004).

Hasil penelitian terkait dengan rasa syukur telah dipaparkan untuk mendapatkan perbedaan yang jelas serta kemungkinan adanya hubungan antara antara rasa syukur dengandengan kesejahteraan psikologis. Sebagai prospek jangka panjang, bersyukur melibatkan pengakuan akan kebermaknaan hidup serta prediktor kebahagiaan.Selanjutnya rasa syukur akan menyebabkan evaluasi positif dari kehidupan dan keinginan untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil positif (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009).

Metode Penelitian

Paradigma dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatifdalam bentuk penelitian komparatif untuk menguji apakah dua sampel yang diteliti terdapat perbedaan terkait suatu aspek yang diteliti yaitu tingkat kebersyukuran.Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Instrumen atau skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kebersyukuran adalah *Gratitude Quetionare (GQ-6)* yang disusun oleh McCullough, Emmons & Tsang (2004), dimana

pengisian skala oleh subjek merupakan metode dalam memperoleh data yang sesuai. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang. Terdiri dari 25 laki-laki dan 25 perempuan dengan kriteria berumur 18-30 tahun.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik uji hipotesis komparatif (Uji-t), yaitu *Independent Sampel t-test*. Teknik analisis tersebut digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dua kelompok (Trihendradi, 2013). Data di analisa dengan menggunakan uji *independent simple t-test* karena penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada perbedaan dua kelompok/sample data yang independen yaitu tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data menggunakan teknik statistik *independent sample t-test* mengindikasikan perbedaanyang signifikan terkaittingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. Hasil uji t menunjukkan $t = -3,162$ dengan nilai probabilitas $0,003 > 0.05$ (lihat lampiran uji spss) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian perbedaan mean yang ada benar-benar terjadi secara nyata. Sebagai kesimpulannya adalah perempuan memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi ($M = 36.52$) dibandingkan laki-laki ($M = 33.48$) (lihat lampiran tabel spss). Hal tersebut sejalan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rasa syukur dan ungkapan terima kasih pada laki-laki dan perempuan khususnya pada orang dewasa (Kashdan, Mishra,

Breen&Froh, 2009).

Dalam penelitian yang dilakukan Mc.Cullough, Emmons&Tsang (2004) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi bersyukur adalah religiusitas. Religiusitas merupakan pemahaman seseorang mengenai nilai-nilai keagamaan yang di yakini. Nilai-nilai keagamaan membuat pelaksananya memiliki harapan dan optimisme yang tinggi (Ciarrocchi, Liacco, Deneke, 2008; Diener & Biswas-Diener, 2008). Agama dan spiritualitas menyediakan sumber daya sosial dan kognitif yang membantu orang yang mempercayainya mengalami kesejahteraan yang lebih luas. Pemahaman seseorang terhadap nilai-nilai agama mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu bersyukur. Dalam beberapa literatur ditemukan bahwa perempuan memiliki orientasi religi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Van Cappellen & Rime, 2014).

Tingginya rasa syukur pada perempuan dikaitkan dengan peningkatan hubungan sosial dan kebebasan untuk mengejar tujuan serta sifat keterbukaan dalam mengungkapkan perasaan. (Kashdan, Mishra, Breen&Froh, 2009) menyatakan bahwa perempuan meng-ekspresikan rasa syukur melebihi laki-laki. Hal tersebut dikarenakan perempuan lebih intens berkomunikasi satu sama lain dalam bentuk ungkapan verbal yang lebih terperinci. Kebanyakan wanita senang berbicara dan menggunakan bahasa untuk membangun hubungan pribadi, sementara laki-laki melihat bahasa sebagai sarana membagi dan menerima informasi. Wanita merasakan manfaat

yang lebih besar dari mengekspresikan rasa syukur, hal tersebut mengkondisikan perasaan serta meningkatkan kebebasan untuk bertindak dengan cara yang konsisten sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

Pria mungkin melihat pengalaman dan ungkapan rasa syukur sebagai verifikasi kelemahan, yang dapat mengancam maskulinitas mereka dan menyakiti status sosial mereka (Levant & Williams, 2009). Akibatnya, untuk melindungi diri dari emosi negatif yang terkait atau konsekuensi sosial, pria cenderung menghindari aktifitas yang memungkinkan munculnya ekspresi rasa syukur. Perempuan, dibandingkan dengan laki-laki, tampaknya lebih mungkin untuk mengalami dan mengekspresikan rasa syukur dikarenakan perempuan mempunyai penilaian yang berbeda.

Kashdan, Mishra, Breen&Froh (2009) berpendapat bahwa perbedaan gender dalam prevalensi syukur timbul dari perbedaan dalam cara pria dan wanita menilai peristiwa yang dialaminya. Seperti yang dibahas dalam bab sebelumnya, rasa syukur didahului oleh penilaian yang menguntungkan mengenai nilai atau manfaat yang diterima (Wood, Maltby, Stewart, Linley & Joseph, 2008). Dibandingkan dengan pria, secara khusus perempuan cenderung lebih mementingkan hubungan interpersonal dan kepedulian sosial (Schwartz & Rubel, 2005) yang menuntut bertindak lebih positif daripada laki-laki, hal tersebut membuat perempuan lebih menikmati pengalaman hidup yang memungkinkan meningkatkan frekuensi rasa syukur.

Di sisi lain, laki-laki pada dasarnya lebih menghargai kekuasaan dan otoritas daripada perempuan (Schwartz & Rubel, 2005). Dengan demikian, pria cenderung mempersepsikan bantuan yang diterima dari orang lain sebagai ancaman terhadap kapasitas otonomi dan otoritas mereka. Penilaian tersebut merupakan bentuk persepsi negatif yang dapat menurunkan tingkat kebersyukutan (Kashdan, Mishra, Breen&Froh, 2009). Selanjutnya, perempuan cenderung mengekspresikan tingkat yang lebih tinggi dari emosi dibandingkan dengan laki-laki (Kashdan, Mishra, Breen&Froh, 2009; Timmer, Fischer & Manstead, 2003). Oleh karena itu, hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis diasumsikan lebih kuat bagi perempuan daripada laki-laki. Perbedaan gender dalam syukur tampaknya kurang menonjol selama masa remaja awal, dibandingkan dengan dewasa.

Froh, Yurkewicz & Kashdan (2009) menemukan bahwa perempuan cenderung untuk menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dari rasa syukur daripada anak laki-laki, meskipun perbedaan jenis kelamin secara statistik tidak signifikan, akan tetapi jenis kelamin tampaknya memoderasi hubungan antara rasa syukur dan dukungan keluarga, sebagai hubungan antara rasa syukur dan dukungan keluarga ditemukan untuk anak laki-laki, tapi tidak pada anak perempuan. Salah satu hipotesis yang mashur dalam mencoba untuk menjelaskan temuan ini adalah bahwa dukungan keluarga dapat memperkuat atau memperlemah rasa syukur, dan hubungan ini mungkin lebih kuat pada anak laki-laki dari pada anak

perempuan. Dalam kasus dukungan keluarga yang lebih rendah, anak perempuan cenderung menunjukkan rasa syukurnya, karena kecenderungan mereka menjadi lebih bersyukur daripada anak laki-laki (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009).

Sebuah alternatif penjas ditawarkan dalam mempelajari konsep androgini pada anak-anak. Sebagai individu yang memiliki ciri dominan maskulin atau feminin, terkait dengan peningkatan kesejahteraan (Lefkowitz & Zeldow, 2008) dan, karena itu, anak laki-laki dengan tingkat tinggi rasa syukur (tradisional diasumsikan memiliki sifat feminin yang lebih dominan) akan mengalami tingkat yang lebih tinggi dari kesejahteraan subjektif (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009). Namun, penulis menekankan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperjelas efek moderasi gender pada dukungan keluarga. Penelitian sebelumnya belum dapat menjelaskan konsep yang mendetail mengenai perbedaan gender dalam rasa syukur di kalangan pemuda atau di antara pertengahan sampai akhir remaja beserta afek positif yang menyertainya.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada laki-laki dan perempuan terkait dengan tingkat kebersyukuran. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis data dengan teknik uji *tyang* menunjukkan nilai probabilitas $0,003 > 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian perbedaan mean yang ada

benar-benar terjadi secara nyata. Sebagai kesimpulannya adalah perempuan memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi ($M = 36.52$) dibandingkan laki-laki ($M = 33.48$). Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan atau melanjutkan penelitian terkait dengan rasa syukur dengan variabel-variabel lainnya yang berpotensi memunculkan konsep teori yang lebih valid dan reliabel seperti resiliensi dan penerimaan diri. Selain itu penulis menekankan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperjelas efek moderasi *gender* pada dukungan keluarga. Penelitian ini belum dapat menjelaskan secara detail mengenai perbedaan *gender* dalam rasa syukur di kalangan pemuda atau di antara pertengahan sampai akhir remaja beserta afek positif yang menyertainya

Daftar Pustaka

- Argyle, M. & Benjamin, B. (1997). *The psychology of religious behaviour, belief, and experience*. London: Routledge.
- Bartlett, M.Y., & Desteno, D. (2005) Gratitude and prosocial behaviour: Helping when it costs you. *Association For Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Biswas, R., Diener and Dean, B. (2007). *Positive Psychology Coaching: putting the science of happiness to work for your clients*. John Wiley & Sons, inc.
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

- Ciarrocchi, J. W., Dy-Liacco, G. S. and Deneke, E. (2008) Gods or rituals? Relational faith, spiritual discontent, and religious practices as predictors of hope and optimism. *Journal of Positive Psychology*, 3(2): 120–36.
- Compton, W.C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. New York: Thomson Wodsworth.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2): 377–89.
- Emmons, R. A., Shelton, C. M. (2002) *Gratitude and the science of positive psychology*. In: *Handbook of positive psychology*. Snyder, C. R.; Lopez, Shane J.; New York, New York : Oxford University Press.
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks: how the new science of gratitude can make you happier*. Boston: Houghton Mifflin Company
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York : Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances on Experimental Social Psychology*, 47, 1–53.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity : groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are Positive Emotions in Crises?: A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. and Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5): 408–22.
- Froh, J.J., Miller, D & Snyder, S. (2007). Gratitude in Children and Adolescent: Development, Assessment, And School-Based Intervention. *School Psychology Forum: Research In Practice. Volume 2*
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescents: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-640.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attribution analysis. *Cognitive Development*, 3, 71–88
- Hefferon, K & Boniwell, I. (2013).

- Positive psychology : theory, research and applications.* New York. Open University Press.
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi perkembangan.* Jakarta : Erlangga.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions and changes in psychological needs. *Journal of Personality, 77*, 691-730
- Levant, R. F., & Habben, C. (2003). *The new psychology of men: Application to rural men.* In B. H. Stamm (Ed.) Behavioral health care in rural and frontier areas: An Interdisciplinary handbook (pp. 171-180). Washington, DC: American Psychological Association
- Levant, R. F. & Williams, C. (2009). *The psychology of men and masculinity.* In J. Bray & M. Stanton (Eds.) *The Wiley-Blackwell handbook of family psychology.* Oxford: Blackwell Publishing.
- Lyubomirsky, S., & Kristin L. (2013), How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Psychological Science, 22*, 157-62.
- 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*, 1-3.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification.* Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology, 2*, 247–270
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potential Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*, 10–28. R
- Schwartz, S. H., & Rubel, T. (2005). Sex differences in value priorities : Cross-cultural and multimethod studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 1010–1028.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness.* New York: Free Press.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology.* Oxford: Oxford University Press.
- Stindl, Rast, D. (2004). *Gratitude as thankfulness and as gratefulness.* Oxford: University Press.
- Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (2003). Ability versus

vulnerability: Beliefs about men's
and women's emotional behaviour.
Cognition and Emotion, 17, 41–63.

Van Cappellen, P., & Rime, B. (2014).
*Positive emotions and self-
transcendence*. In V. Saroglou (Ed.),
Religion, personality, and social
behavior. New York, NY:
Psychology Press.

Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam
penelitian psikologi & pendidikan*.
Malang: UMM Press

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N.,
Linley, P. A. & Joseph, S. (2008).

coping style? *Journal of Psychology
and Theology*. 28(2), 149-161