

KEBERSYUKURAN DAN PEMAKNAAN ULANG SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP KOHERENSI DIRI PADA MAHASISWA ORGANISATOR

Chrysan Gomargana & Yonathan Aditya

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Jln. M.H. Thamrin Boulevard 1100, Lippo Karawaci, Tangerang 15811, Indonesia

Korespondensi: chrysan0610@gmail.com

THE ROLE OF GRATITUDE AND POSITIVE REFRAMING ON STUDENT ACTIVISTS' LEVEL OF SENSE OF COHERENCE

Manuscript type: Original Research

Abstract

This study aimed to provide evidence regarding how gratitude and positive reframing serve as predictors on student activists' levels of sense of coherence in a private university in Tangerang. Data was collected from a sample of 140 students who were active members of student organizations. The Gratitude Questionnaire Six-Item-Form (GQ-6) was used to measure gratitude, Positive Reframing Measurement (PRM) was used to measure positive reframing, and Sense of Coherence Scale 13 Items (SOC-13) was used to measure sense of coherence. The result exhibited a significant contribution of gratitude and positive reframing toward student activist's level of sense of coherence and all its dimensions. Other findings related to these variables, limitations of the study, and future research directions are also discussed.

Article history:

Received 18 August 2020
Received in revised form 15 January 2021
Accepted 20 February 2021
Available online 20 July 2021

Keywords:

gratitude
positive reframing
sense of coherence
student activists

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris terkait kebersyukuran dan kemampuan untuk melakukan pemaknaan ulang secara lebih positif terhadap suatu kejadian sebagai prediktor terhadap koherensi diri pada mahasiswa organisator atau aktivis kemahasiswaan di salah satu universitas di Tangerang. Data penelitian berasal dari 140 mahasiswa organisator. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *The Gratitude Questionnaire Six-Item-Form* (GQ-6) untuk mengukur variabel kebersyukuran, *Positive Reframing Measurement* (PRM) untuk mengukur variabel pemaknaan ulang, dan *Sense of Coherence Scale 13 Items* (SOC-13) untuk mengukur variabel koherensi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari kebersyukuran dan pemaknaan ulang terhadap koherensi diri beserta seluruh dimensinya. Penemuan lain dalam penelitian yang berkaitan dengan ketiga variabel ini, keterbatasan penelitian, saran untuk penelitian selanjutnya, dan implikasi dari penelitian ini juga akan didiskusikan lebih lanjut.

Kata Kunci: aktivis mahasiswa, kebersyukuran, koherensi diri, mahasiswa organisator, pemaknaan ulang, pengurus organisasi

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Kompetensi individu idealnya dapat berkembang optimal melalui sarana seperti organisasi mahasiswa, bukan hanya melalui kegiatan akademik. Namun, menjadi bagian dalam organisasi kemahasiswaan di negara berkembang, seperti Indonesia, di mana fasilitas dan sarana pendukung untuk menunjang pengembangan para mahasiswa organisator cenderung masih kurang, kerap menjadi hal yang berpotensi meningkatkan tingkat stres dan justru menghambat perkembangan kompetensi individu. Secara garis besar, rasa syukur memiliki peran yang besar dalam hidup masyarakat Indonesia, termasuk dalam perkembangan koherensi diri mereka. Nilai-nilai di budaya timur seperti harmoni dan kebutuhan untuk membangun koneksi mendukung disposisi rasa syukur dalam diri mereka. Studi ini meneliti variabel kebersyukuran dan pemaknaan ulang sebagai suatu kejadian yang dapat berkontribusi dalam membentuk kekuatan atau potensi diri para mahasiswa yang tergabung dalam organisasi.

Handling Editor: Ardiningtyas Pitaloka, Division of Applied Social Psychology Research (DASPR), Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Ada banyak sarana bagi individu dewasa muda yang menjalankan perannya sebagai mahasiswa untuk dapat mengembangkan diri, serta menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang harus mereka hadapi. Salah satu sarana yang biasanya disediakan dalam lingkungan universitas adalah organisasi kemahasiswaan ataupun kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Sarana tersebut dapat membantu individu untuk semakin mengembangkan diri menyelesaikan tugas-tugas perkembangan mereka (Montelongo, 2002; Rosch & Coers, 2013). Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa individu dewasa muda yang tergabung aktif sebagai anggota organisasi kemahasiswaan maupun non-kemahasiswaan (organisasi spiritual, unit kegiatan mahasiswa, dan lain-lain) sering kali memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa pada umumnya. Akhirnya, muncul beberapa dampak negatif yang dialami, seperti tingkat atau kondisi kesejahteraan yang lebih rendah, serta terhambatnya perkembangan kekuatan atau potensi diri yang penting, seperti resiliensi atau koherensi diri (*sense of coherence*) (Ebede, 2015; Riordan, 2013). Hal ini dapat terjadi karena adanya peran ganda yang harus mereka jalankan.

Menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus organisator membuat individu memiliki tanggung jawab, tuntutan, dan stresor yang lebih banyak pula (Riordan, 2013). Mahasiswa organisator memiliki dua sumber stresor, yaitu stresor akademik (tugas-tugas perkuliahan, ujian, kewajiban sebagai pelajar, dan lain-lain) dan stresor organisasi (tenggat program kerja organisasi, tuntutan dalam organisasi, dan lain-lain). Sementara itu, mahasiswa pada umumnya hanya mendapatkan stresor akademik saja (Behere dkk., 2011; Davis & Newstorm, 2008). Hal ini menjadi sebuah tantangan yang besar bagi para mahasiswa organisator karena tidaklah mudah untuk dapat menjalankan kedua peran secara bersamaan dalam kehidupan sehari-hari. Meningkatnya stres yang lebih tinggi tersebut dapat menghambat perkembangan kekuatan atau potensi diri individu, seperti koherensi diri yang dapat berdampak buruk bagi kehidupan dan kemampuan coping individu tersebut ke depannya (Lambert dkk., 2009; Volanen, 2011).

Koherensi diri merupakan salah satu kemampuan individu untuk melihat bahwa hidup yang ia jalani dapat dipahami (*comprehensible*), dapat diatur (*manageable*), dan memiliki arti (*meaningful*) (Antonovsky, 1993; Watkins, 2014). Koherensi diri akan memampukan individu untuk melihat stresor yang ia miliki sebagai hal yang dapat diatasi. Kemampuan ini mendukung individu untuk memberikan respons yang adaptif terhadap stres, meningkatkan resiliensi atau kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik terhadap stresor yang dihadapi (McGee dkk., 2018), meningkatkan

respons positif terhadap situasi negatif dan kemampuan untuk meminimalisir efek negatif dari situasi tersebut (*hardiness*), serta tindakan yang diambil untuk menghadapi situasi menekan (*dispositional coping style*) (Watkins, 2014). Koherensi diri juga diasosiasikan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik (Watkins, 2014). Individu yang memiliki koherensi diri yang baik akan mampu melakukan respons yang adaptif terhadap stresor yang ia jumpai dan memiliki kepuasan hidup yang lebih baik pula (Wagemakers dkk., 2015). Beberapa penelitian juga menjelaskan tentang dampak yang muncul ketika individu tidak memiliki koherensi diri yang kuat. Rendahnya koherensi diri merupakan salah satu penyebab dari munculnya stres berat atau stres berkepanjangan yang membuat individu merasa semakin tidak berdaya untuk mengatasi stresor yang ia jumpai. Hal ini akhirnya akan memunculkan gangguan lainnya, seperti gejala gangguan kecemasan umum dan gangguan depresi persisten (Blom dkk., 2010), serta *burnout* (Kalimo dkk., 2003).

Penelitian-penelitian sebelumnya dengan jelas menunjukkan bahwa koherensi diri merupakan hal yang dapat diasosiasikan dengan berbagai hasil positif, secara spesifik berkaitan erat dengan kemampuan coping dan strategi untuk mengatasi stres. Tingkat koherensi diri yang tinggi akan memungkinkan individu untuk melakukan coping dalam menghadapi tekanan dalam hidupnya secara lebih adaptif (Lambert dkk., 2009). Melihat tingginya stres yang dimiliki oleh mahasiswa organisator dan pentingnya kemampuan coping yang adaptif dalam keseharian mereka, maka penting sekali untuk meneliti lebih lanjut terkait koherensi diri ini, mulai dari melihat signifikansi dari koherensi diri hingga faktor-faktor yang memengaruhi variabel ini. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat koherensi diri individu disebut juga sebagai *generalized resistance resource* (GRR) yang terbagi menjadi dua, yaitu GRR pada tingkat internal dan pada tingkat eksternal (Volanen, 2011). GRR pada tingkat internal dapat berupa faktor biologis, kemampuan kognitif individu, serta faktor emosional dan kognitif lainnya, seperti kebersyukuran dan kemampuan untuk melakukan pemaknaan ulang yang lebih positif terhadap suatu kejadian. Sementara itu, GRR pada tingkat eksternal dapat berupa lingkungan yang stabil, tingkat kesejahteraan lingkungan yang tinggi, sarana atau fasilitas yang cukup, dukungan dana, serta sumber daya manusia yang kompeten (Volanen, 2011). Dalam negara-negara berkembang, GRR pada tingkat eksternal cukup sulit untuk diperoleh, khususnya pada jenjang perkuliahan, di mana mahasiswa organisator juga mendapatkan tekanan yang lebih besar daripada mahasiswa organisator yang berada di negara maju karena nilai-nilai yang lebih konvensional, instabilitas, dan ketidakpastiaan yang lebih (Bauman, 2007). Studi yang dilakukan oleh Taylor dkk. (2009) juga menemukan bahwa mahasiswa organisator pada negara berkembang mengalami kecemasan dan tekanan yang lebih besar karena mereka seringkali dituntut untuk

melakukan tugas penting dengan sumber daya yang terbatas. Hal serupa juga terjadi di salah satu universitas di Tangerang yang menjadi fokus penelitian ini. Studi menemukan bahwa organisasi di universitas tersebut rata-rata memiliki sebanyak 10-22 program kerja dalam setiap tahunnya, tetapi jumlah organisator yang tergabung dalam sebuah organisasi biasanya hanya berjumlah 6-20 mahasiswa saja (BEM-UPH, 2019). Jumlah program kerja yang lebih banyak daripada sumber daya yang dimiliki sebuah organisasi menunjukkan adanya perbandingan yang tidak seimbang. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh GRR pada tingkat internal, seperti kebersyukuran dan kemampuan untuk melakukan pemaknaan ulang yang lebih positif terhadap suatu kejadian, dapat dilakukan untuk melihat apakah keduanya memiliki pengaruh terhadap koherensi diri, khususnya pada mahasiswa organisator di negara berkembang, seperti di Indonesia. Lambert dkk. (2009) menemukan bahwa kebersyukuran dan kemampuan untuk melakukan pemaknaan ulang yang lebih positif terhadap suatu kejadian sebenarnya merupakan hal yang dapat membantu mengatasi masalah rendahnya koherensi diri. Selain itu, penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa kebersyukuran menjadi salah satu faktor internal yang cukup berperan dalam memengaruhi tingkat koherensi diri individu (Lambert & Fincham, 2011).

Watkins (2014) mendefinisikan kebersyukuran sebagai emosi positif yang dirasakan oleh individu saat ia merasa bahwa terdapat hal baik atau hal positif yang terjadi dalam hidupnya. Sama seperti koherensi diri, kebersyukuran juga diasosiasikan dengan hal-hal yang dapat meningkatkan kesehatan mental individu (Watkins, 2014). Individu dengan tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi akan lebih mampu melihat bahwa kejadian dalam hidupnya merupakan kejadian positif dan memiliki makna, walaupun ia berada dalam kondisi kekurangan (*deprived situation*) sekalipun (Lambert dkk., 2009; Watkins, 2014). Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi juga mampu melihat bahwa pengalaman-pengalaman yang ia lalui bukanlah pengalaman yang sia-sia, melainkan merupakan hal yang dapat diapresiasi (Watkins, 2014). Hal ini berhubungan dengan dimensi *meaningfulness* dari koherensi diri yang juga melihat bahwa kehidupan merupakan hal yang bermakna dan tidak sia-sia. Tingkat apresiasi yang tinggi juga akan mendorong munculnya kepercayaan bahwa ia mengalami kelimpahan (*sense of abundance*), yaitu kemampuan individu untuk mengalihkan fokus dari hal-hal yang tidak ia miliki atau hanya dimiliki oleh orang lain kepada hal-hal yang ia miliki. Hal tersebut berhubungan erat dengan dimensi *comprehensible* pada koherensi diri yang juga melihat bahwa hidup individu dan hal-hal yang ia miliki cukup dan adil (Lambert dkk., 2009). Individu yang mampu mengapresiasi hal-hal yang ia miliki akan merasa bahwa sumber daya yang ia miliki juga cukup untuk menjalankan hidup, di mana hal ini berhubungan erat dengan dimensi

manageability dari koherensi diri yang memungkinkan individu melihat bahwa sumber daya yang ia miliki saat ini cukup untuk dapat mendukungnya menjalani hidup (Lambert dkk., 2009). Individu juga akan mampu membuat pilihan untuk mengalihkan fokusnya kepada hal-hal yang lebih positif, atau dalam konteks ini, dapat juga terhadap hal-hal yang dapat ia kontrol (Lenson, 2018), sehingga akhirnya berhubungan erat dengan dimensi *manageability* dari koherensi diri. Secara keseluruhan, kebersyukuran berhubungan erat dengan dimensi-dimensi koherensi diri, sehingga tingkat kebersyukuran individu dapat memengaruhi tingkat koherensi diri dalam dirinya pula. Kemampuan untuk melakukan pemaknaan ulang secara lebih positif juga dapat memengaruhi koherensi diri individu (Wood dkk., 2007). Pemaknaan ulang merupakan sebuah proses di mana individu mempersepsikan hal-hal atau kejadian-kejadian yang sebelumnya dianggap negatif menjadi lebih positif (misalnya, kejadian negatif dianggap sebagai kesempatan untuk belajar) (Lambert dkk., 2009). Proses ini dapat meningkatkan koherensi diri individu. Pemaknaan ulang secara lebih positif berhubungan erat dengan dimensi *manageability*, di mana individu yang mampu melakukan pemaknaan ulang *tersebut* dapat melihat bahwa kejadian negatif yang telah ia lalui sebenarnya dapat diatasi (Lambert dkk., 2009). Teknik ini juga merupakan proses penambahan atau pemberian makna baru terhadap sebuah kejadian, sehingga hal ini berkaitan erat dengan dimensi *meaningfulness* dari koherensi diri (Lambert dkk., 2009).

Secara garis besar, kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang merupakan dua aspek dalam diri individu yang dapat memengaruhi tingkat koherensi diri. Kebersyukuran merupakan aspek emosional, sedangkan kemampuan pemaknaan ulang merupakan aspek kemampuan kognitif individu. Keduanya juga merupakan bagian dari GRR. Aspek GRR pada tingkat individual, seperti kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang sebenarnya berhubungan erat. Hal ini disebabkan karena aspek emosional dapat memengaruhi penilaian kognitif individu (Gross & John, 2003).

Penelitian yang bertujuan untuk menguji pengaruh kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang terhadap koherensi diri secara empiris pernah dilakukan sebelumnya di Amerika Serikat oleh Lambert dkk. (2009). Namun, penelitian ini secara khusus memiliki fokus utama terhadap sampel yang berbeda dari penelitian sebelumnya, yaitu mahasiswa organisator dan di negara dengan budaya yang berbeda pula. Koherensi diri dapat membantu mahasiswa organisator untuk mengatasi dampak negatif dari stres. Mengetahui faktor-faktor yang dapat menjadi prediktor dalam membentuk koherensi diri akan membantu mahasiswa organisator dalam upaya mengatasi dampak negatif dari stres tersebut. Kebersyukuran juga merupakan variabel yang dipilih dan menjadi salah satu fokus utama dalam penelitian ini karena kebersyukuran merupakan hal yang erat dirasakan oleh

orang-orang di budaya timur. Budaya timur, khususnya di Indonesia, seringkali menggabungkan kebersyukuran, apresiasi, dan permohonan maaf (Hanami, 2016). Budaya timur juga menganggap kebersyukuran transpersonal atau kebersyukuran kepada Tuhan sebagai landasan utama dalam hidup mereka (Hanami, 2016). Nilai-nilai di budaya timur, seperti harmoni, kebutuhan untuk memahami atau memiliki koneksi dengan hal-hal yang lebih agung dari keberadaan manusia, dan lain sebagainya juga mendukung disposisi kebersyukuran dalam diri mereka (Hanami, 2016). Secara garis besar, kebersyukuran memiliki peran yang besar dalam hidup masyarakat yang menganut budaya timur, termasuk budaya Indonesia, dan terhadap perkembangan koherensi diri dalam diri mereka.

Melihat kondisi mahasiswa organisator dengan banyaknya tekanan, tetapi rendahnya ketahanan individu dan faktor yang dapat membantu mereka untuk memberikan respons yang adaptif, serta hasil dari penelitian sebelumnya mendorong peneliti untuk menguji apakah terdapat pengaruh antara kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang terhadap koherensi diri pada mahasiswa dengan peran ganda, yaitu sebagai organisator juga. Penelitian ini juga ingin melihat apakah kedua variabel tersebut berperan dalam pembentukan koherensi diri pada mahasiswa organisator yang sebelumnya dinyatakan tergolong lebih rendah di penelitian sebelumnya (Ebede, 2015; Nel, 2018). Berdasarkan pemaparan-pemaparan tersebut, hipotesis dari penelitian ini adalah kebersyukuran dan pemaknaan ulang merupakan prediktor dari tingkat koherensi diri pada mahasiswa organisator.

METODE

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 140 mahasiswa organisator dari salah satu universitas di Tangerang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Adapun, kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari universitas tersebut, berusia 18-25 tahun, tergabung atau berpartisipasi aktif sebagai organisator dalam organisasi kemahasiswaan (seperti: Himpunan Mahasiswa, Badan Eksekutif Mahasiswa, Majelis Perwakilan Mahasiswa) ataupun non-kemahasiswaan (seperti: Unit Kegiatan, Unit Layanan, Organisasi Spiritual), serta sedang memegang posisi Badan Pengurus Harian (ketua/wakil ketua/sekretaris/bendahara), Kepala Departemen, Kepala Divisi, Koordinator Divisi, Wakil Kepala Departemen/Kepala Divisi/Koordinator Divisi, *Head Mentors*, *Chief Mentors*, Duta Universitas, dan Perwakilan Majelis Perwakilan Mahasiswa pada tahun kepengurusan 2019/2020. Peneliti secara spesifik memilih sampel dari kalangan tersebut saja dengan pertimbangan jumlah pekerjaan atau tugas dan posisi struktural yang hampir sama agar tidak

terdapat variabel luar biasa, seperti perbedaan jumlah pekerjaan atau tugas karena posisi struktural yang berbeda akhirnya menjadi faktor yang dapat memengaruhi variabel bebas.

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode non-eksperimental. Data-data penelitian dikumpulkan melalui ketiga instrumen penelitian yang mengukur variabel kebersyukuran, kemampuan pemaknaan ulang, dan koherensi diri.

Prosedur

Peneliti menyebarkan kuesioner penelitian secara *offline* dan *online* (melalui *Google Form*) kepada berbagai organisasi kemahasiswaan, serta Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), dan Unit Layanan Mahasiswa (ULM) di salah satu universitas di Tangerang dengan bantuan dari ketua masing-masing organisasi. Kuesioner yang telah diisi sesuai dengan ketentuan kemudian dikumpulkan untuk dapat dianalisa lebih lanjut.

Instrumen

Kebersyukuran diukur berdasarkan skor dari *The Gratitude Questionnaire Six-Item-Form* (GQ-6) (McCullough dkk., 2002) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ariela dan Karsten pada tahun 2016 dengan butir-butir, seperti: “*Saya memiliki begitu banyak hal dalam hidup yang dapat disyukuri*” dan “*Saya bersyukur pada banyak orang yang berbeda*”. GQ-6 akan mengukur frekuensi, intensitas, dan penyebab dari kebersyukuran yang dirasakan. Alat ukur ini terdiri dari enam butir pernyataan dan menggunakan skala *Likert* dengan rentang angka 1-7 (1 = “Sangat Tidak Setuju”; 7 = “Sangat Setuju”). Hasil uji reliabilitas secara keseluruhan menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar .63.

Kemampuan pemaknaan ulang diukur menggunakan *Positive Reframing Measurement* (PRM) (Lambert dkk., 2009) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia setelah memperoleh izin dari pembuat alat ukur tersebut, yaitu Nathaniel M. Lambert. Peneliti melakukan proses penerjemahan alat ukur dari Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia dengan prosedur *forward* dan *back translation*. Setelah itu, alat ukur melewati proses *expert judgment* dan dilakukan uji awal (*try out*) untuk melihat apakah alat ukur layak untuk digunakan. Setelah data *try out* dikumpulkan, peneliti melakukan analisis lebih lanjut terhadap butir-butir dalam alat ukur yang telah diadaptasi dengan butir-butir, seperti: “*Saya berusaha untuk mencari hal baik dalam peristiwa/kejadian yang sedang*

terjadi” dan “*Saya tidak merasa kesulitan untuk menemukan hal positif dalam peristiwa negatif sekalipun*”. Alat ukur ini terdiri dari tiga butir pernyataan dan menggunakan skala *Likert* dengan rentang angka 1-4 (1 = “Tidak Pernah Sama Sekali”; 4 = “Sangat Sering Dilakukan”). Hasil uji reliabilitas secara keseluruhan menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar .68 dengan rentang nilai *corrected total-item correlation* sebesar .34-.72.

Koherensi diri diukur berdasarkan *Sense of Coherence Scale 13* (SOC-13) (Antonovsky, 1993) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Lukiana dan Atika pada tahun 2020 dengan butir-butir, seperti: “*Apakah Anda merasa tidak diperlakukan dengan adil?*” dan “*Apakah Anda merasa bahwa Anda sedang berada pada situasi yang asing dan tidak tahu harus melakukan apa?*”. SOC-13 mengukur pandangan individu terhadap makna dan keadilan dalam hidupnya, serta kemampuannya untuk mengontrol hal-hal dalam hidupnya. Alat ukur ini terdiri dari 13 butir pernyataan dan menggunakan skala *Likert* dengan rentang angka 1-7 (1 = “Tidak Pernah/Tujuan yang Sama Sekali Tidak Jelas”; 7 = “Selalu/Tujuan yang Sangat Jelas”). Hasil uji reliabilitas secara keseluruhan menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar .73.

Teknik Analisis

Teknik uji regresi linear berganda digunakan untuk melihat pengaruh kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang terhadap koherensi diri. Validitas alat ukur dilihat berdasarkan koefisien *corrected item-total correlation*, sedangkan reliabilitas alat ukur dilihat berdasarkan koefisien *Cronbach's Alpha*.

ANALISIS DAN HASIL

Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data penelitian bersifat normal ($p = .20$). Uji multikolineartias juga dilakukan dan menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi (*tolerance* = .91 dan *VIF* = 1.08). Uji heteroskedastisitas dengan metode *Glejser* menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas untuk semua variabel independen ($p > .05$).

Uji Hipotesis

Uji regresi linear berganda dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang terhadap koherensi diri ($R^2 = .17$; $F(2, 137) = 26.14$; $p = .00$).

Sebagai tambahan, uji regresi linear berganda juga dilakukan untuk melihat pengaruh kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang terhadap seluruh dimensi koherensi diri (lihat Tabel 1). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa R^2 hanya berada pada rentang .06-.26, yang dapat dikategorikan memiliki pengaruh yang lemah (Wahyono, 2010).

Tabel 1.

Analisis Regresi Kebersyukuran dan Kemampuan Pemaknaan Ulang terhadap Seluruh Dimensi Koherensi Diri

	<i>Comprehensibility</i>				<i>Manageability</i>				<i>Manageability</i>				
	B	β	<i>t</i>	<i>p</i>	B	β	<i>t</i>	<i>p</i>	B	β	<i>t</i>	<i>p</i>	
<i>Gratitude</i>	.14	.17	2.03	.04	.12	.18	2.16	.03	.37	.49	2.23	.00	
<i>Kemampuan Positive Reframing Model</i>	.27	.10	1.15	.00	.47	.20	2.42	.01	.16	.06	6.50	.03	
<i>Model</i>	12.62			4.36	.00	8.41		3.53	.00	5.11		.90	.02

DISKUSI

Penelitian ini membuktikan bahwa kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang memengaruhi tingkat koherensi diri pada mahasiswa organisator sesuai dengan teori yang menjadi dasar penelitian. Uji regresi menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peran dalam pembentukan koherensi diri pada mahasiswa organisator. Hal ini sesuai dengan model teoretis yang menjadi kerangka dari penelitian ini bahwa kebersyukuran adalah salah satu sifat afektif yang berperan dalam meningkatkan koherensi diri individu (Watkins, 2014). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental individu, termasuk koherensi diri yang tinggi (Lambert dkk., 2009). Adapun, pengaruh yang diberikan oleh kebersyukuran dan kemampuan pemaknaan ulang terhadap koherensi diri pada mahasiswa organisator dalam penelitian ini sebenarnya dapat dikategorikan sebagai pengaruh yang lemah.

Mahasiswa organisator yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi akan mampu melihat bahwa kesulitan atau hambatan dalam bidang organisasi (kurangnya dana, fasilitas, ataupun sumber daya) maupun akademik (tenggat tugas, permasalahan dalam dinamika kelompok proyek,

kesulitan membagi waktu belajar) sebagai hal yang dapat dipahami (*comprehensible*) dan dapat diatasi (*manageable*). Hampir seluruh organisasi di universitas yang menjadi fokus penelitian ini memiliki jumlah program kerja yang lebih banyak daripada jumlah anggota dalam organisasi tersebut (BEM-UPH, 2019). Hal ini merupakan kondisi yang sebenarnya tidak ideal karena jumlah sumber daya yang dimiliki sangatlah terbatas. Namun, ketika mereka memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, maka mereka akan mampu mengapresiasi sumber daya yang terbatas tersebut (*social appreciation*) dan melihat bahwa kondisi yang tidak ideal tersebut lebih baik daripada jika mereka tidak memiliki sumber daya sama sekali (Watkins, 2014). Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi juga akan mampu mengalihkan fokus pada hal-hal positif yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari sebagai hal yang memiliki makna tertentu atau menambahkan makna dalam hidup mereka (Watkins, 2014). Hal ini membuat mereka mampu melihat kehidupan sehari-hari sebagai kehidupan yang bermakna dan dapat diapresiasi. Oleh karena itu, hal tersebut akan meningkatkan komponen *meaningfulness* yang merupakan salah satu dimensi dari koherensi diri (Lambert dkk., 2009). Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa kebersyukuran memengaruhi dimensi-dimensi dari koherensi diri yang apabila dilihat secara keseluruhan, maka kebersyukuran merupakan variabel yang berkontribusi terhadap terbentuknya koherensi diri pada mahasiswa organisator.

Uji regresi juga menunjukkan bahwa kemampuan pemaknaan ulang memiliki peran dalam pembentukan koherensi diri pada mahasiswa organisator. Hal ini sesuai dengan model teoretis yang menjadi kerangka dari penelitian ini bahwa pemaknaan ulang menjadi salah satu kemampuan atau teknik yang dapat meningkatkan koherensi diri individu (Watkins, 2014). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemaknaan ulang memiliki pengaruh terhadap tingkat koherensi diri (Lambert dkk., 2009). Dalam kehidupan mahasiswa organisator, terdapat hal-hal negatif yang terjadi dan menjadi stresor bagi mereka. Hal-hal negatif tersebut meliputi lingkungan yang tidaklah stabil dan mengakibatkan terdapat banyak perubahan yang terjadi, seperti perubahan tenggat pengumpulan tugas atau proyek, perubahan standar atau prosedur program kerja, perubahan anggota, dan lain sebagainya, serta kurangnya sumber daya yang juga menjadi masalah terbesar bagi mahasiswa organisator di negara berkembang (Riordan, 2013). Hal-hal negatif tersebut seringkali membuat program kerja mahasiswa organisator mengalami kegagalan atau kekurangan tertentu, seperti keterlambatan pengumpulan proposal, tidak tercapainya target peserta, acara mengalami defisit dana karena jumlah pengeluaran pada akhirnya lebih besar dari pendapatan. Akhirnya, semua hal tersebut dapat membuat mereka merasa gagal atau tidak mampu memenuhi tanggung jawab mereka (Ebede, 2015). Rasa gagal tersebut dapat menghambat perkembangan

koherensi diri, tetapi dalam kondisi seperti ini pemaknaan ulang merupakan hal yang berperan untuk mendorong mahasiswa organisator mengubah persepsi yang mereka miliki. Dengan mengubah persepsi bahwa kegagalan yang sebelumnya mereka alami merupakan sebuah pelajaran tertentu atau dapat menjadi sebuah batu loncatan bagi perjalanan organisasi ataupun akademik mereka di masa yang akan datang, maka individu akan mampu merasa telah berhasil melewati sebuah masalah dan bangkit kembali untuk menjadi lebih baik (Watkins, 2014). Dalam mengubah pandangan tersebut, individu akan melakukan proses pemberian makna baru terhadap kejadian yang sudah terjadi sebelumnya, di mana pemberian makna tersebut akhirnya meningkatkan dimensi *meaningfulness* dari koherensi diri. Hal ini juga berperan untuk meningkatkan dimensi *manageability* dari koherensi diri. Dalam pemberian makna baru terhadap suatu kejadian, individu akan melihat bahwa sebenarnya ia telah mengatasi kejadian negatif atau kegagalan tersebut di masa lalu. Hal ini membuat individu dapat memiliki kepercayaan bahwa jika kejadian serupa terjadi di masa yang akan datang, maka ia akan mampu melihat kejadian tersebut sebagai hal yang dapat dilewati juga (Lambert dkk., 2009). Apabila dilihat secara keseluruhan, maka kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang juga berperan dalam meningkatkan koherensi diri pada mahasiswa organisator.

Kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang memiliki peran dalam pembentukan koherensi diri pada mahasiswa organisator. Hal ini sesuai dengan model teoretis yang menjadi kerangka dari penelitian ini bahwa kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang sebagai GRR pada tingkat individu yang berperan dalam meningkatkan koherensi diri (Lambert dkk., 2009). Adapun, pengaruh yang diberikan oleh kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang terhadap koherensi diri pada mahasiswa organisator sebenarnya dapat dikategorikan sebagai pengaruh yang lemah.

Selain itu, peneliti juga melakukan analisis tambahan berupa uji regresi linear berganda untuk melihat pengaruh yang diberikan oleh kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang terhadap ketiga dimensi dari koherensi diri. Hasil uji regresi tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketiga dimensi dari koherensi diri pada mahasiswa organisator, di mana hal ini sesuai dengan teori dan penjelasan-penjelasan sebelumnya. Berdasarkan uji regresi tersebut, kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang memiliki pengaruh yang paling besar terhadap dimensi *meaningfulness* dari koherensi diri, sedangkan pengaruhnya pada dimensi *comprehensibility* dan *manageability* lebih kecil. Dalam proses perkembangan koherensi diri, kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan

ulang memiliki hubungan yang erat dengan dimensi *meaningfulness* karena dimensi ini tidak mengandalkan penderma atau sumber eksternal tertentu, seperti dimensi *comprehensibility* ataupun *manageability* (Volanen, 2011). Oleh karena itu, kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang yang merupakan bagian dari GRR internal juga akhirnya memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap dimensi *meaningfulness*. Hal tersebut juga dapat disebabkan karena kedua variabel tersebut memang lebih berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk melihat bahwa hidupnya lebih memiliki makna (Adler & Fagley, 2005; Emmons, 2012; Gulliford & Kristjansson, 2013; Linley & Harris, 2005). Kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang juga menjadi faktor penting yang mampu meningkatkan tingkat kebahagiaan dalam hidup, baik dalam masa-masa yang menyenangkan maupun masa-masa yang tidak menyenangkan (Emmons, 2012). Kedua hal tersebut mampu membantu individu untuk beradaptasi dengan kejadian baik atau buruk dalam hidupnya, serta mengingat kejadian dalam hidup mereka sebagai kejadian yang memiliki arti, lebih positif, dan bukan hanya sebagai kebahagiaan atau kesedihan sementara, melainkan sebuah hadiah atau hal yang memiliki makna dan dapat diapresiasi secara terus menerus (Emmons, 2012; Gulliford & Kristjansson, 2013). Pemaknaan ulang juga dikenal sebagai sebuah kemampuan yang melibatkan proses pemberian makna (*meaning making*) terhadap kejadian yang ada dalam hidup, sehingga kejadian tersebut menjadi bermakna atau memiliki arti (Lambert dkk., 2009; Linley & Harris, 2005). Selain itu, kebersyukuran juga dapat mendorong terciptanya persepsi individu berkelimpahan (*sense of abundance*) yang mendorong mereka untuk memiliki kepercayaan bahwa terdapat pola yang menguntungkan dalam hidup mereka, terlepas dari usaha atau sumber daya yang mereka miliki. Hal ini membuat individu akan merasa bahwa selalu ada hal yang bermakna dalam hidupnya (Emmons, 2012). Oleh karena itu, pengaruhnya terhadap dimensi *meaningfulness* yang merupakan kepercayaan seseorang bahwa hidupnya bermakna dan memiliki arti pun cukup besar (Antonovsky, 1987).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa kebersyukuran dan pemaknaan ulang memiliki pengaruh terhadap koherensi diri, tetapi pengaruh yang diberikan oleh keduanya tergolong lemah. Secara khusus, kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang memberikan

pengaruh yang lebih besar terhadap dimensi *meaningfulness* pada koherensi diri daripada terhadap dimensi-dimensi koherensi diri lainnya.

Saran Teoretis

Pertama, penelitian selanjutnya dapat mencari sampel dengan jumlah yang lebih merata. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat membuat pertanyaan terkait data demografis lebih banyak, seperti jangka waktu kepengurusan (karena waktu kepengurusan dapat memiliki pengaruh terhadap koherensi diri, di mana individu yang sudah menjabat selama dua periode kepengurusan akan lebih mampu melihat kesulitan-kesulitan yang ada dalam organisasi sebagai hal yang sudah pernah dilewati dan diatasi), jumlah kepanitiaan di bawah naungan organisasi yang diikuti dan yang di luar naungan organisasi yang diikuti, maupun pertanyaan-pertanyaan serupa dalam konteks keorganisasian untuk semakin memperkaya analisis tambahan. Jika penelitian selanjutnya ingin meneliti konstruk serupa dan menggunakan alat ukur yang sama, yaitu SOC-13, maka butir-butir dan pilihan jawabannya juga perlu dipertimbangkan kembali untuk membuat alat ukur ini lebih sederhana.

Saran Praktis

Kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang memiliki kontribusi terhadap pembentukan koherensi diri yang dapat membantu individu untuk dapat mengadopsi strategi adaptif untuk mengatasi stres. Oleh karena itu, hal-hal yang dapat memfasilitasi perkembangan kebersyukuran dan pemaknaan ulang dapat diberikan perhatian lebih. Dengan demikian, dukungan dari institusi pendidikan khususnya bidang kemahasiswaan (*student services, student life department, student affairs*, dan lain-lain) yang menaungi organisasi mahasiswa di tingkat universitas untuk bekerjasama dengan lembaga penyedia layanan kesehatan mental untuk memberikan program yang dapat mengembangkan kebersyukuran dan pemaknaan ulang, seperti G-CBT (*Gratitude-Cognitive Behavior Therapy*), jurnal rasa syukur, dan program lainnya juga berperan penting dalam proses pengembangan kebersyukuran dan kemampuan individu untuk melakukan pemaknaan ulang ini.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah diuji secara internal melalui mekanisme pengujian proposal studi.

Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini dapat diakses dengan menghubungi penulis melalui surel korespondensi: chrysan0610@gmail.com

REFERENSI

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
- Ariela, J., & Karsten, K. (2016). *The Gratitude Questionnaire – Six Item Form (GQ-6) Indonesian Version* [Unpublished measurement instrument]. Universitas Pelita Harapan.
- Bauman, Z. (2007). *Liquid times: Living in an age of uncertainty*. Polity Press.
- Behere, S. P., Yadav, R., & Behere, P. B. (2011). A comparative study of stress among students of medicine, engineering, and nursing. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(2), 145-153. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.105526>
- BEM-UPH. (2019). *Student leaders guidebook: Pemetaan organisasi 2019/2020*. Universitas Pelita Harapan.
- Blom, E. C., Serlachius, E., Larrson, J., Theorell, T., & Ingvar, M. (201). Low sense of coherence (SOC) is a mirror of general anxiety and persistent depressive symptoms in adolescent girls – a cross sectional study of a clinical and non clinical cohort. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(58), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-58>
- Davis, K., & Newstorm, J. W. (2008). *Organizational behavior: Human behavior at work*. McGraw-Hill.
- Ebede, S. S. (2015). *The impact of student organizations on the development of core competencies* [Master's thesis, University of Northern Iowa]. Dissertations and Theses @ UNI. <https://scholarworks.uni.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1209&context=etd>

- Emmons, R. A. (2012). Queen of the virtues? Gratitude as a human strength. *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*, 32, 49-62.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gulliford, L., & Kristjansson, K. (2013). Recent work on the concept of gratitude in philosophy and psychology. *Journal of Value Inquiry*, 4, 285-317. <https://doi.org/10.1007/s10790-013-9387-8>
- Hanami, Y. (2016). *Cultural differences in the situations expressing gratitude: A comparative study of Japanese and Indonesian college students* [Doctoral dissertation, Tohoku University]. Tohoku University Repository. <http://hdl.handle.net/10097/64203>
- Kalimo, R., Pahkin, K., & Mutanen, P. (2003). Staying well or burning out at work: Work characteristics and personal resources as long term predictors of well-being. *Work & Stress*, 17(2), 109–122. <https://doi.org/10.1080/0267837031000149919>
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52–60. <https://doi.org/10.1037/a0021557>
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Graham, S. M., & Stillman, T. F. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 461-470. <https://doi.org/10.1080/17439760903157182>
- Lenson, E. S. (2018). *Overcoming adversity: Conquering life's challenges*. Australian Academic Press.
- Linley, P. A., & Harris, G. J. (2005). Understanding positive change following trauma and adversity: Structural clarification. *Journal of Loss and Trauma*, 10(1), 83-96. <https://doi.org/10.1080/15325020490890741>
- Lukiana, E. O., & Atika, M. (2020). *Pengaruh sense of coherence (Rasa kelayakan) terhadap kualitas hidup penderita kanker serviks* [Bachelor's thesis, Trunojoyo Madura University]. Portal Artikel Tugas Akhir Universitas Trunojoyo Madura. <https://pta.trunojoyo.ac.id/welcome/detail/150541100063>
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. 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>

- McGee, S. L., Holtge, J., Maercker, A., & Thoma, M. V. (2018). Sense of coherence and stress related resilience: Investigating the mediating and moderating mechanisms in the development of resilience following stress or adversity. *Frontiers in Psychiatry, 9*(378), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00378>
- Montelongo, R. (2002). Student participation in college student organizations: A review of literature. *Journal of the Indiana University Student Personal Association, 50*–63. <https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/jiuspa/article/view/4617>
- Nel, W. (2018). On campus student leadership: Challenges and possibilities. *Journal of Student Affairs in Africa, 4*(2), 55-60. <https://doi.org/10.14426/jsaa.v4i2.1533>
- Riordan, C. (2013, Oktober 3). *How to juggle multiple roles*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2013/10/how-to-juggle-multiple-roles>
- Rosch, D., & Coers, N. (2013). How are we educating agricultural students? A national profile of leadership capacities and involvement in college compared to non-agricultural peers. *Journal of American Association for Agricultural Education, 54*(1), 83-96. <https://doi.org/10.5032/jae.2013.01083>
- Taylor, E., Gillborn, D., & Ladson-Billings, G. (2009). Foundations of critical race theory in education. *Cultural and Pedagogical Inquiry, 3*(2), 47-50. <https://doi.org/10.1177/0741713610389784>
- Volanen, S. M. (2011). *Sense of coherence: Determinants and consequences*. [Doctoral dissertation, University of Helsinki]. HELDA. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-6588-0>
- Wagemakers, M. A. E., Picavet, H. S. J., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2015). Strengthening sense of coherence: Opportunities for theory building in health promotion. *Health Promotion International, 31*(4), 869-878. <https://doi.org/10.1093/heapro/dav071>
- Wahyono, T. (2010). *Analisis regresi dengan MS Excel 2007 dan SPSS 17*. Elex Media Komputindo.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping styles as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 1076-1093. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.1076>