

GRATITUDE PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI USIA PRODUKTIF

Aniyatussaidah, Aulia Ilfana dan Supriadi Suaib

Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Indonesia

Email: anis.darmi03@gmail.com, ilfanaaulia@gmail.com, dan supriadisuaib13@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRACT
Diterima 02 Januari 2021 Diterima dalam bentuk revisi 10 Januari 2021 Diterima dalam bentuk revisi 15 Januari 2021	<i>Gratitude is a tendency to realize and respond with gratitude to yourself or others in a positive or negative experience experienced. This study aims to find out gratitude picture based on aspects and conducted among jakartans in productive age. The research method uses descriptive quantitative data collection techniques using The Gratitude Questionnaires Six Item Form (GQ-6) scale. A sample of 110 people. The sample technique used is probability sampling. Test the requirements of analysis that is normality test using Kolmogorov-Smirnov and Lilliefors obtained K-S test 0.095 and K-S table 0.05 and Lhitung 0.17 and Ltabel 0.05 concluded K-S test > K-S table and Lhitung > Ltabel then normal distributed data. Based on a sample of 110 Jakartans there are 21% in very high categories, 51% in high categories, 20% in sufficient categories and 6% in low categories and 2% in very low categories. Based on data processing in gratitude aspect intensity result obtained 95% (very high), Frequency aspect obtained 54% (very low), and Span aspect obtained 92% (very high), and Density aspect obtained 87% (High). The highest overall percentage of 51% can be concluded that the level of gratitude of productive age in Jakarta has a high gratitude rate in the face of the covid 19 pandemic.</i>
Keywords: gratitude; productive age; covid 19 pandemic; Jakarta	
	ABSTRAK <i>Gratitude merupakan suatu kecenderungan untuk menyadari dan merespon dengan rasa terima kasih terhadap diri sendiri atau orang lain dalam pengalaman positif atau negatif yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gratitude berdasarkan aspek-aspek dan dilakukan pada kalangan masyarakat Jakarta di usia produktif. Metode penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala The Gratitude Questionnaires Six Item Form (GQ-6). Sampel sebanyak 110 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah probability sampling. Uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Lilliefors diperoleh K-S test 0,095 dan K-S tabel 0,05 dan Lhitung 0,17 dan Ltabel 0,05 disimpulkan K-S test > K-S tabel dan Lhitung > Ltabel maka data berdistribusi normal. Berdasarkan sampel 110 masyarakat Jakarta terdapat 21% dalam kategori sangat tinggi, 51% dalam kategori tinggi, 20% dalam kategori cukup dan 6% pada</i>

Kata kunci: gratitude; usia produktif; pandemi Covid 19; Jakarta	kategori rendah serta 2% pada kategori sangat rendah. Berdasarkan pengolahan data pada aspek <i>gratitude</i> hasil aspek <i>Intensity</i> diperoleh 95% (sangat tinggi), aspek <i>Frequency</i> diperoleh 54% (sangat rendah), dan aspek <i>Span</i> diperoleh 92% (sangat tinggi), serta aspek <i>Density</i> diperoleh 87% (Tinggi). Persentase keseluruhan tertinggi yaitu 51% maka dapat disimpulkan tingkat <i>gratitude</i> usia produktif di Jakarta memiliki tingkat <i>gratitude</i> tinggi dalam menghadapi masa pandemi covid 19.
--	---

Pendahuluan

Awal tahun 2020 dunia mulai gempar dengan adanya fenomena Corona Virus Disease atau COVID-19. Berdasarkan data harian Covid-19 Kemkes Pada Hari Kamis, 23 Desember 2020, diperoleh data sejumlah 685.639 yang terinfeksi positif Covid-19, kemudian 558.703 telah dinyatakan sembuh, dan 20.408 meninggal dunia (Kemkes, 2020). Juru Bicara Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19 Wiku Adisasmito mengungkapkan, kasus Covid-19 di Indonesia didominasi oleh usia produktif, yaitu rentang 19 hingga 45 tahun. "Jumlah kasus positif di Indonesia didominasi usia 19 sampai 45 tahun atau sebesar 55 persen. Ini adalah usia produktif, karena memiliki mobilitas dan aktivitas yang cukup tinggi di luar rumah," kata Wiku dalam konferensi pers yang disiarkan di Youtube Sekretariat Presiden, Kamis (17/9/2020). (Ramadhan, 2020).

Kemudian, data pemantauan Covid-19 di Jakarta pada 9 September 2020 memperlihatkan, rentang usia 20-29 tahun dan 30-39 tahun sebagai dua kelompok usia yang paling banyak terpapar virus corona. Kategori usia 30-39 tahun menjadi yang tertinggi dengan 11.707 orang, lalu rentang usia 20-29 tahun di urutan kedua terbanyak dengan 10.089 orang. Kemudian berturut-turut diikuti kelompok usia 40-49 tahun (8.943 orang); 50-59 tahun (7.824 orang); di atas 60 tahun (5.544 orang); 6-19 tahun (3.594 orang); dan usia 5 tahun ke bawah (1.052 orang). Melihat data di atas, sebagian besar pasien positif di Jakarta berasal dari kelompok usia produktif. Tren serupa juga terlihat dari data suspek dan kontak erat, di mana rentang usia 20-29 tahun dan 30-39 tahun kembali menjadi dua

kelompok usia dengan jumlah kasus terbanyak (Hanggara, 2020).

Kepala Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Widyastuti mengatakan, usia produktif 20 sampai 49 tahun menjadi kelompok terbanyak yang terpapar Covid-19. Berdasarkan data Dinkes DKI per tanggal 23 Juni sampai 25 Juli 2020 yang dipaparkan dalam diskusi virtual, tercatat 1.967 pasien positif Covid-19 berusia 20 sampai 29 tahun, lalu 2.212 pasien berusia 30 sampai 39 tahun, dan 1.750 pasien berusia 40 sampai 49 tahun (Maullana, 2020). Data pada (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020) membagi 2 kategori usia penduduk. Usia tidak produktif (di bawah 15 tahun dan 65 tahun ke atas) dengan usia produktif (antara 15 sampai 64 tahun). Penduduk yang berumur di bawah 15 tahun disebut belum produktif, karena dianggap belum mampu menghasilkan barang atau jasa dalam aktifitas ketengakerjaan. Penduduk dalam rentang usia antara 15-64 tahun disebut sebagai penduduk berusia produktif karena dianggap mampu menghasilkan barang dan jasa dalam kegiatan yang dilakukan. Sedangkan kategori terakhir adalah kelompok umur lebih dari 64 tahun. Masyarakat yang memasuki usia tersebut sudah tidak mumpuni untuk memproduksi barang atau jasa, sehingga kehidupannya dibantu oleh penduduk yang berusia produktif.

Data yang didapatkan dari International Association for public partisipant (IAP 2, 2020) diketahui bahwa Jumlah penduduk Indonesia didominasi oleh usia produktif (15-64 tahun) sebesar 185,34 juta jiwa. Sisanya adalah usia belum produktif (0-14 tahun) sebanyak 66,07 juta jiwa dan usia sudah tidak produktif (65+ tahun) 18,2 juta jiwa. Menurut (Santrock,

2012) Pada usia 20-40 tahun secara perkembangan kognitif mereka menjadi lebih sistematis dan terampil, selain itu mereka juga lebih berpikir realistis dan pragmatis, mereka juga tidak lagi memandang dunia hanya pada 2 arah, hitam atau putih, benar atau salah, baik atau buruk, dsb. Namun mereka lebih reflektif dan relativistik, penuh pertimbangan. Dalam dunia kerja, usia produktif memandang pekerjaan lebih serius, mereka memulai dan meniti karirnya dengan sungguh-sungguh menghadapi segala kondisi atau tantangan, selain itu mereka berusaha untuk menemukan jalan dan tujuan hidup dengan penuh makna (Santrock, 2012).

Berbagai negara termasuk Indonesia masih berjuang untuk mengatasi virus ini. karena dampaknya bukan hanya terjadi pada sektor kesehatan tetapi juga berbagai sektor lainnya (multidimensional) seperti perekonomian, pendidikan, sosial, bahkan sampai berdampak pada menyebabkan gangguan psikologis manusia. Wabah COVID-19 perlu diakui merupakan sesuatu hal yang baru dan berbagai pihak belum siap menghadapinya.

Rasa syukur dapat membantu meningkatkan ketahanan, membantu mengurangi risiko ide bunuh diri dengan meningkatkan makna dalam hidup (Kleiman et al., 2013). Selain itu Rasa syukur juga dapat disosialisasikan untuk melindungi kesejahteraan subjektif mahasiswa dan mengatasi kesulitan pandemi dengan lebih baik (Bono, et al., 2020). Robert Emmons, psikolog dan pakar dunia tentang syukur menjelaskan bahwa rasa syukur sebagai pengakuan atas kebaikan dalam hidup kita (yang mungkin kita anggap remeh), seringkali karena tindakan orang lain (Emmonse & Mccullough, 2003) Saat bersyukur, individu mengidentifikasi dan menghargai niat dan upaya yang terlibat dalam tindakan (Emmonse & Mccullough, 2003).

Menurut (Emmonse & Mccullough, 2003) menyatakan bahwa kebersyukuran adalah suatu kecenderungan untuk menyadari dan merespon dengan rasa terima kasih terhadap diri sendiri atau orang lain dalam pengalaman positif/negatif yang

dialami. Terdapat 4 faktor yang membentuk kebersyukuran yaitu 1) *Intensity*: Mengucapkan terima kasih diharapkan memiliki pengalaman positif dibandingkan mereka yang kurang berterima kasih, 2) *Frequency*: Memiliki sikap batin penuh terima kasih sering merasa bersyukur setiap harinya dan rasa berterima kasih bisa di dapat karena kebaikan kecil atau kesopanan, 3) *Span*: Mengacu pada banyaknya hal-hal yang patut di syukuri dalam kehidupan seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri, 4) *Density*: Mengacu pada jumlah orang-orang yang kehadirannya telah memberikan dampak positif dalam kehidupan seseorang.

Mengucap syukur adalah salah satu konsep tertua di masyarakat, dengan praktik sebagai inti dari sebagian besar tradisi dan kebijaksanaan agama. Setiap agama memerintahkan kepada umatnya untuk senantiasa bersyukur terhadap apapun yang dialami, bahkan yang Maha Kuasa menjanjikan akan menambah keuntungan jika kita terus bersyukur. Pada agama Islam terdapat perintah untuk bersyukur, agar diberikan nikmat. Dalam Yudaisme, persembahan ucapan syukur resmi ditemukan pasal pertama dari Perjanjian Lama (Torah), dan berkat diucapkan berkali-kali setiap hari, termasuk sebelum dan sesudah makan. Dalam agama Kristen, Ekaristi artinya “ucapan syukur” dengan roti dan anggur yang disajikan sebagai simbol rasa syukur. Hari raya Thanksgiving sekuler Amerika juga berpusat pada rasa syukur (Fishman, 2020).

Bersyukur merupakan suatu emosi atau perasaan positif dalam diri seseorang sebagai respon terhadap pemberian, sehingga mampu mengubah cara berpikir orang dengan benar dan memotivasi seseorang untuk berperilaku. (Fitri, 2020). (Emmonse & Mccullough, 2003) menggambarkan rasa syukur sebagai emosi moral yang membantu kita mengenali ketika orang lain dengan sengaja mendukung kesejahteraan kita. Dalam karya selanjutnya, McCullough dan rekan menemukan dukungan untuk rasa syukur sebagai adaptasi evolusioner yang tidak hanya mengakui nilai ketika orang lain

menguntungkan kesejahteraan kita, tetapi juga memperkuat kebaikan orang lain terhadap kita dan memacu hubungan yang saling bekerja sama (Forster et al., 2017). Rasa syukur tidak hanya merupakan sifat penting untuk memperkuat perilaku altruistik secara individu dan kelompok, tetapi juga menjelaskan pengurangan depresi, kecemasan dan stress (Kendler et al., 2003). Bersyukur juga terkait dengan perasaan kesejahteraan subjektif dan dapat membantu membangun ketahanan.

Satu studi tentang siswa usia sekolah di Tiongkok menemukan rasa syukur memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif (Tian et al., 2015). Rasa syukur juga dapat meningkatkan faktor kekuatan diri. Secara khusus, rasa syukur tidak hanya tampaknya melindungi remaja dari stres (Reckart et al., 2017), tetapi lebih dari itu juga terkait dengan membangun ketahanan pada individu setelah trauma besar. Rasa syukur terbukti berkontribusi untuk mengurangi gejala PTSD melalui ketahanan (ZHENG Yu-hong & Ting-chen, 2011) dan untuk mengembangkan pertumbuhan pasca trauma (PTG) setelah gempa bumi dahsyat 2008 di Wenchuan, Cina (Zhou & Wu, 2015). Rasa syukur dapat membantu, terutama selama kesulitan. Lin dan Kim (2017) menemukan bahwa kebersyukuran berkontribusi pada kesejahteraan subjektif pada dewasa muda dan kepuasan kebutuhan dasar.

Selain itu rasa syukur juga dapat diberikan dengan cara saling menguatkan satu sama lain, memberikan semangat, memberikan rizki, dengan kata lain memberikan kesejahteraan orang-orang disekitar kita, karena dengan kita memberikan kesejahteraan untuk orang-orang disekitar kita, khususnya yang sedang terpapar covid maka secara tidak langsung diri kita akan merasakan kebahagiaan. Sebelum masa pandemi covid bentuk syukur atau bentuk rasa terima kasih kita yaitu dengan menawarkan jabat tangan, tepukan di punggung, atau pelukan jika sesuai secara sosial, selain bentuk komunikasi langsung atau tertulis yang lebih umum. Sekarang di era social-distancing covid, ada berbagai cara untuk

mengungkapkan penghargaan: apresiasi pada rapat kerja Zoom, emoji jempol atau hati, emoji tepuk tangan, atau retweet, dsb. Penelitian menunjukkan bahwa gerakan kecil ini dapat menghasilkan dampak yang luar biasa pada kesejahteraan (Emmons & McCullough, 2003).

Dengan bersyukur kita dapat meningkatkan kesejahteraan kita sendiri dan orang lain. Baik ucapan syukur dalam bentuk tertulis atau lisan, sehingga memungkinkan kita untuk fokus pada saat ini, pada apa yang kita hargai, makna dan memberi kita kegembiraan, kebahagiaan, atau kepuasan di tengah pandemi covid 19 ini. Pada saat-saat krisis seperti pandemi covid 19 perspektif bersyukur sangat penting untuk mempertahankan sikap positif kita untuk memberi energi, menyembuhkan, dan membawa harapan. Penelitian psikologi positif menunjukkan bahwa emosi positif, termasuk rasa syukur, bersimbiosis dengan kesehatan dan kebugaran, sehingga emosi positif meningkatkan kebahagiaan dan kesuksesan, menciptakan spiral ke atas (Fishman, 2020). Sebaliknya, emosi negatif adalah pemicu penting akan bahaya atau ketidaknyamanan (Gruber et al., 2011). Bersyukur adalah praktik kesadaran penuh untuk membantu kita mengatasi kecemasan dan ketidakpastian dengan berfokus pada apa yang kita hargai, apa yang ada dalam kendali kita, dan apa yang dapat kita berikan kembali (Emmons, 2013).

Penelitian awal tentang efek pandemi menunjukkan bahwa banyak aspek kesehatan mental telah terpengaruh (Van Bavel et al., 2020). Dampak ini terjadi bahkan di rumah yang tidak berisi anggota keluarga yang terjangkit covid 19. Jadi, pandemi adalah penyebab stres utama, bahkan jika semua orang di rumah tetap sehat. Stres juga dapat ditingkatkan dengan isolasi pasca karantina (Van Bavel et al., 2020). Dampak pandemi dapat dikendalikan oleh pemikiran dan ketahanan yang positif. Penelitian tentang mahasiswa (N=384) di Wuhan, Cina menemukan bahwa covid 19 berdampak negatif pada kesehatan mental, tetapi efek tersebut tampaknya sangat dimediasi oleh ketahanan dan pemikiran positif (Yang et al., 2020).

Oleh karena itu, ketabahan dan rasa syukur, yang terbukti dapat mendukung pencapaian akademik, hubungan yang mendukung dan ketahanan (Duckworth et al., 2007) dapat membantu melindungi individu dari kesulitan seperti pandemi covid 19.

Berdasarkan paparan dan penelitian terdahulu mengenai praktik *gratitude* dapat diketahui bahwa *Gratitude* (bersyukur) dalam menghadapi pandemi covid yaitu memberikan makna terhadap baik buruknya peristiwa yang dihadapi, dengan terus berusaha melakukan sesuatu yang memiliki kemungkinan untuk dapat bertahan dan memperbaiki hidup dengan cara mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan yang maha esa, tetap berprasangka baik terhadap masalah yang dihadapi, seperti permasalahan kehilangan pekerjaan, menurunnya penghasilan, terbatasnya akses untuk belajar, kekhawatiran dan kecemasan ketika keluar rumah dikarenakan takut terpapar covid, terbatasnya untuk bisa bertemu muka dengan orangtua, anak, saudara, dsb.

Permasalahannya adalah penelitian kebersyukuran di Jakarta masih terbatas, khususnya mengenai kebersyukuran masyarakat Jakarta dalam menghadapi pandemi Covid 19, sehingga belum diketahui apakah tingkat kebersyukuran masyarakat Jakarta di tengah pandemi ini tinggi atau rendah. Dengan kita mengetahui gambaran tingkat bersyukur masyarakat Jakarta, maka dapat mendukung peneliti selanjutnya untuk dikorelasikan dengan permasalahan atau topik pandemi covid yang berkaitan. Oleh karena itu, kami akan mencoba melakukan penelitian tentang gambaran tingkat kebersyukuran masyarakat Jakarta dalam menghadapi pandemi covid 19, pada individu usia 19-40 tahun (usia produktif), dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, model survey menggunakan google form. Instrumen Kebersyukuran (*Gratitude*) diadaptasi dari Instrumen *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang disusun oleh (Emmonse & Mccullough, 2003).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. (Sugiyono, 2012) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Subjek penelitian ini adalah masyarakat Jakarta. Subjek berjumlah 110 orang, pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling*. Prosedur tersebut digunakan karena dalam penelitian ini besar populasi diketahui secara pasti dan seluruh anggota dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel (Gravetter & Forzano, 2009). Peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini ialah alat ukur *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang disusun oleh (Emmonse & Mccullough, 2003). Untuk validitas dan reliabilitasnya, peneliti menggunakan *software SPSS for windows* Versi 25.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dimulai dengan mempersiapkan instrumen. Instrumen dari variabel penelitian ini seluruhnya diadaptasi dari instrumen penelitian *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang disusun oleh (Emmonse & Mccullough, 2003) berbahasa Inggris. Proses adaptasi dimulai dengan menerjemahkan instrument penelitian, *Back-Translation*, Review ahli kemudian peneliti melakukan uji coba instrumen. Selanjutnya peneliti melaksanakan kegiatan penelitian. Proses analisa data menggunakan teknik uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas. Proses ini menggunakan software perhitungan statistik yaitu SPSS for windows versi 25. Sebelum melakukan analisis, terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas data.

Validitas instrumen menunjukkan bahwa hasil dari suatu pengukuran menggambarkan segi atau aspek yang diukur (Sukmadinata, 2006). Uji Validitas

dilakukan dengan menggunakan *product moment*. Berdasarkan uji validitas semua pernyataan dari 6 item pernyataan valid untuk melihat gambaran kebersyukuran masyarakat Jakarta di masa pandemi Covid 19.

Suatu instrumen penelitian dikatakan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur (Sukardi, 2009). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila didapatkan $\alpha > 0.6$. Rumus penghitungan reliabilitas instrumen menggunakan SPSS, berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS didapat reliabilitas instrumen sebagai berikut.

Tabel 1
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,848	6

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas di atas, diperoleh nilai 0,848. Jadi angka tersebut lebih besar dari nilai minimal α cronbach 0,666. Dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur instrumen.

Tabel 2
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.95897303
Most Extreme Differences	Absolute	.095
	Positive	.076
	Negative	-.095
Test Statistic		.095
Asymp. Sig. (2-tailed)		.017 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji normalitas dengan menggunakan SPSS Microsoft for Windows

Versi 25 menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Lilliefors. Hasil yang didapatkan berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai Kolmogorov-Smirno Test Statistic $0,095 > 0,05$ dan Sig. Lilliefors $0,17 > 0,05$ dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Pada instrumen Gratitude tidak dijelaskan bagaimana pengkategorian bersyukur sehingga pada penelitian ini pengkategorian menggunakan lima tingkatan menurut (Nurkencana & Sumartana, 1986) yaitu: Sangat Tinggi, Tinggi, Cukup, Rendah, dan Sangat Rendah. Hasil penelitian ini merupakan hasil dari penjumlahan skor setiap item dan kemudian di hitung rata-rata serta dipersentasekan untuk melihat gambaran kebersyukuran masyarakat Jakarta pada masa pandemi Covid 19

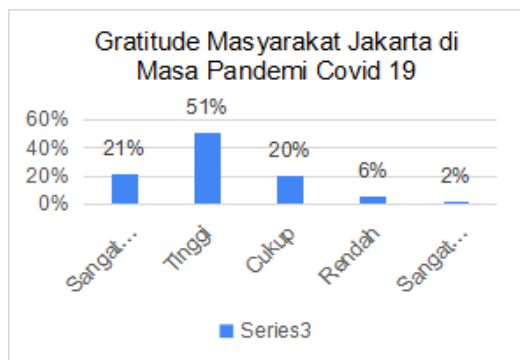
Tabel 3
Pedoman Kategori Menurut Wayan & Sumartana (1986)

Pedoman Menurut Wayan & Sumartana (1986)	
Nilai Akhir (%)	Kategori Konversi
90%-100%	Sangat Tinggi
80-89%	Tinggi
70-79%	Cukup
60-69%	Rendah
<60%	Sangat Rendah

Tabel 4
Persentase Gratitude Masyarakat Jakarta

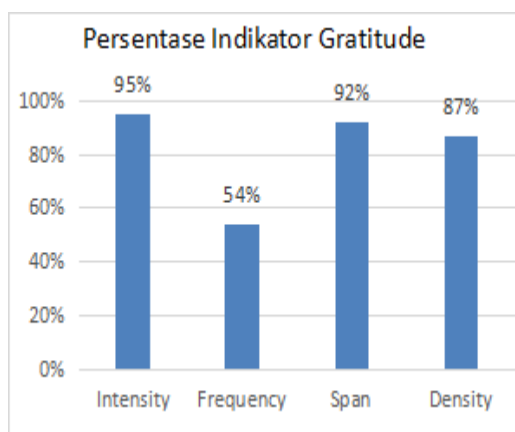
Kategori	Jumlah Masyarakat	Persentase
Sangat Tinggi	23	21%
Tinggi	56	51%
Cukup	22	20%
Rendah	7	6%
Sangat Rendah	2	2%
Total	110	100%

Jika dibuat dalam bentuk diagram sebagai berikut.



Gambar 1
Diagram Gratitude

Berdasarkan sampel 110 masyarakat Jakarta terdapat 21% (23 masyarakat Jakarta) memiliki *Gratitude* dalam kategori sangat tinggi di masa pandemi Covid 19, 51% (56 masyarakat Jakarta) memiliki *Gratitude* dalam kategori tinggi di masa pandemi Covid 19, 20% (22 masyarakat Jakarta) memiliki *Gratitude* dalam kategori cukup di masa pandemi Covid 19 dan 6% (7 masyarakat Jakarta) yang memiliki *Gratitude* pada kategori rendah di masa pandemi Covid-19 serta 2% (2 masyarakat Jakarta) memiliki *Gratitude* pada kategori sangat rendah di masa pandemi Covid 19.



Gambar 2
Grafik Persentase Aspek Gratitude

Berdasarkan tabel kategori menurut (Nurkencana & Sumartana, 1986) dan diagram diatas, dapat terlihat bahwa pada aspek *Intensity* diperoleh 95% berada pada kategori sangat tinggi, aspek *Frequency* diperoleh 54% berada pada kategori sangat rendah, dan aspek *Span* diperoleh 92% berada pada kategori sangat tinggi, serta

aspek *Density* diperoleh 87% berada pada kategori Tinggi. Gambaran dari *Gratitude* masyarakat Jakarta pada masa pandemi Covid 19 dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat membentuk kebersyukuran menurut (Emmonse & Mccullough, 2003) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *gratitude* yaitu: Pertama, *Emotionality* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Kedua, *Prosociality* yaitu kecenderungan seseorang untuk diterima di lingkungan sosial. Ketiga, *Religiousness* yaitu sesuatu yang berkaitan dengan nilai-nilai transendental, keagamaan dan keimanan seseorang.

Kemudian berdasarkan aspek *gratitude* diperoleh bahwa masyarakat Jakarta lebih tinggi melihat pada aspek 1) *Intensity* dengan mengucapkan terimakasih dan rasa syukur dengan memperoleh skor 95% , 2) *Span* dengan banyaknya hal-hal yang patut di syukuri dalam kehidupan dengan memperoleh skor 92%. Selain faktor diatas *Emotionality* juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya *gratitude* pada seorang individu (Emmonse & Mccullough, 2003). Secara konseptual, *gratitude* memang sebuah keadaan individu dimana individu tersebut merasa kagum, berterimakasih, dan menghargai segala sesuatu yang diterima. Oleh karena itu, maka dapat dikatakan bahwa *gratitude* akan muncul ketika seorang individu berada pada keadaan yang positif terutama secara emosi sehingga dapat memunculkan afek positif dalam diri individu tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian *gratitude* pada usia produktif di Jakarta dalam menghadapi masa pandemi covid 19 diperoleh hasil 21% dalam kategori sangat tinggi, 51% tinggi, 20% dalam kategori cukup dan 6% dalam kategori rendah serta 2% dalam kategori sangat rendah. Persentase tertinggi diperoleh pada kategori tinggi yaitu 51%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *gratitude* usia produktif di Jakarta memiliki tingkat *gratitude* tinggi dalam menghadapi masa

pandemi covid 19. Dilihat dari segi aspek yang mempengaruhi *gratitude*, berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa aspek *Intensity* dan *Span* berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan aspek *Frequency* berada pada kategori sangat rendah, dan aspek *Density* berada pada kategori Tinggi.

Bibliografi

Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Istilah Terkait Angka Beban Tanggunga*.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.

Emmons, R. (2013). How gratitude can help you through hard times. *Greater Good Science Center, May*, 13.

Emmonse, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

Fishman, M. D. C. (2020). The Silver Linings Journal: Gratitude During a Pandemic. *Journal of Radiology Nursing*.

Fitri, K. (2020). *Hubungan Optimisme Dengan Kebersyukuran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Forster, D. E., Pedersen, E. J., Smith, A., McCullough, M. E., & Lieberman, D. (2017). Benefit valuation predicts gratitude. *Evolution and Human Behavior*, 38(1), 18–26.

Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. (2009). Research methods for the behavioral science 3rd edition. *Canada*:

Wadsworth.

Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233.

Hanggara, G. . (2020). *Mengulik Usia Pasien Positif Covid 19 di Jakarta*. *Jakarta.go.id*.
<https://corona.jakarta.go.id/id/artikel/mengulik-usia-pasien-positif-covid-19-di-jakarta>

IAP 2. (2020). *Partisipasi Publik Ala Anak Muda di Masa Pandemi Covid 19*. <https://iap2.or.id/partisipasi-publik-ala-anak-muda-di-masa-pandemi-covid-19>

Kemkes. (2020). *Situasi Covid 19*. <https://www.kemkes.go.id/>

Kendler, K. S., Liu, X.-Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(3), 496–503.

Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539–546.

Nurkencana, W., & Sumartana, P. P. N. (1986). *Evaluasi pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.

Ramadhan, A. (2020). *Kasus Positif Covid Indonesia didominasi Usia Produktif*. *Kompas*.

Reckart, H., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early

- adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences*, 116, 44–50.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (Edisi 13 Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono, S. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&b. Bandung. Indonesia: Alfabeta.*
- Sukardi. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukmadinata, N. S. (2006). *Pendidikan Metode penelitian. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.*
- Tian, L., Du, M., & Huebner, E. S. (2015). The effect of gratitude on elementary school students' subjective well-being in schools: The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicators Research*, 122(3), 887–904.
- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., & Druckman, J. N. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 1–12.
- Yang, D., Tu, C.-C., & Dai, X. (2020). The effect of the 2019 novel coronavirus pandemic on college students in Wuhan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S6.
- ZHENG Yu-hong, F. A. N., & Ting-chen, C. L. U. O. (2011). Relationship between gratitude and symptoms of post-traumatic stress disorder among adolescents: Mediation of social support and resilience. *Psychological Development and Education*, 5, 12.
- Zhou, X., & Wu, X. (2015). Longitudinal relationships between gratitude, deliberate rumination, and posttraumatic growth in adolescents following the Wenchuan earthquake in China. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(5), 567–572.

Copyright holder :
Aniyatussaidah, Aulia Ilfana dan Supriadi Suaib (2021).

First publication right :
Jurnal Syntax Transformation

This article is licensed under:

