

PSIKOEDUKASI MENGENAI MAKNA BERSYUKUR (GRATITUDE) TERHADAP MAHASISWA UKM ELSTRA (ENGLISH SOCIETY UBHARA)

Jesyinda Putri Wibowo¹, Talitha Fairuz Marsya Nugraha², Widya Nigtyas³, Zefanya Muri Putri Kristyanti⁴, Yomima Viena Y.S.⁵

^{1, 2, 3, 4, 5}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202310515029@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515016@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515192@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515023@mhs.ubharajaya.ac.id,
Yomima.vienna@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

This psychoeducation program aimed to provide students with an understanding of gratitude as a key concept in positive psychology that plays an important role in enhancing psychological well-being. The activity was conducted on June 25, 2025, with members of the ELSTRA Student Organization (English Society Ubhara) at Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. The session covered materials on the meaning of gratitude, its moral functions, the dimensions influencing the experience of gratitude, and its benefits in academic and social life. The results of the activity showed that students were able to understand the materials and actively participate in reflection and discussion sessions. This psychoeducation demonstrated that gratitude can serve as an effective strategy to cope with academic pressure and to foster healthy social relationships. Therefore, gratitude-based psychoeducation contributes positively to supporting students' mental well-being and character development.

Keywords: *gratitude, psychoeducation, students*

Abstrak

Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai konsep gratitude (rasa syukur) sebagai bagian dari psikologi positif yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2025 bersama mahasiswa UKM ELSTRA (English Society Ubhara) di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Psikoedukasi mencakup penyampaian materi tentang makna gratitude, fungsi moralnya, dimensi yang memengaruhi munculnya rasa syukur, serta manfaatnya dalam kehidupan akademik dan sosial. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mahasiswa mampu memahami materi yang disampaikan dan menunjukkan keterlibatan aktif dalam sesi refleksi serta diskusi. Psikoedukasi ini memperlihatkan bahwa gratitude dapat menjadi strategi efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan membangun relasi sosial yang sehat. Dengan demikian, psikoedukasi mengenai gratitude berkontribusi positif dalam mendukung kesejahteraan mental dan pengembangan karakter mahasiswa.

Kata kunci: gratitude, psikoedukasi, mahasiswa

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Psikologi positif mengenai gratitude (rasa syukur) menekankan bagaimana rasa syukur memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang. Seiring dengan munculnya psikologi positif, penelitian tentang rasa terima kasih telah menjadi subjek yang semakin diminati dalam bidang ilmu psikologi. Karena potensinya untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental, praktik bersyukur, yang melibatkan penghargaan dan pengakuan atas hal-hal positif dalam hidup, telah menjadi fokus penelitian kami.

Data dari penelitian terbesar tentang rasa gratitude (bersyukur) menurut studi berjudul "The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis" oleh Diniz et al. (2023) yang menunjukkan bahwa partisipan yang menjalani intervensi gratitude mengalami peningkatan rasa syukur yang lebih besar (hingga 4% skor lebih tinggi), kepuasan hidup yang lebih besar (6,86% skor lebih tinggi), kesehatan mental yang lebih baik (5,8% lebih tinggi), dan penurunan gejala kecemasan dan depresi.

Kebersyukuran (gratitude) merupakan perilaku dan sikap batin yang penting. Ini karena rasa terima kasih dapat meningkatkan emosi positif seseorang dan memicu perubahan dan perkembangan positif yang signifikan (Iman Stiadi Arif, 2016). Individu yang mempraktikkan rasa syukur akan merasa puas dan damai. Individu yang menunjukkan rasa syukur akan merasa tenang dan bahagia. Karena mereka yang sering bersyukur cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih optimis dibandingkan dengan mereka yang kurang bersyukur, orang-orang yang sering bersyukur akan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (PRAMUDHITA, 2022).

Menurut Arif 2016 dalam bukunya "Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan", Gratitude dapat dibedakan menjadi:

1. Salah satu wujud emosi positif

Terima kasih adalah emosi positif yang muncul saat seseorang menyadari telah menerima kebaikan, bantuan, atau kasih sayang dari orang lain secara tulus, terutama jika tidak sepenuhnya layak diterima. Emosi ini bersifat sosial karena selalu melibatkan orang lain sebagai pemberi daripada diarahkan pada diri sendiri. Tidak semua pemberian menimbulkan rasa terima kasih. Pemberian yang dianggap sebagai hak atau kewajiban sering kali hanya menimbulkan rasa senang biasa, sementara beberapa pemberian justru memicu perasaan tidak nyaman seperti utang budi, yang ditandai dengan rasa tertekan, kewajiban untuk membalas, dan posisi diri yang lebih rendah dari pemberi. Sebaliknya, rasa terima kasih mengandung rasa terima kasih, penghargaan, dan pengakuan tulus atas kebaikan yang diberikan tanpa tuntutan untuk membalas jasa.

2. Salah satu character strengths

Gratitude sebagai character strengths bukan hanya emosi sesaat, tetapi telah menjadi bagian dari karakter dan kecenderungan perilaku seseorang secara keseluruhan. Gratitude adalah kekuatan moral yang mendorong orang untuk melakukan hal-hal baik untuk orang lain. Jika orang biasanya menganggap rasa terima kasih sebagai emosi yang muncul sesekali, orang dengan kepribadian yang berterima kasih menganggap rasa terima kasih sebagai nilai hidup yang terus-menerus mendorong tindakannya. Mereka terbiasa melihat hidup melalui lensa rasa syukur, baik untuk hal-hal yang menyenangkan maupun yang sulit, sehingga mereka dapat menemukan makna dan menghargai apa pun yang terjadi.

3. Institusi yang memelihara dan menyuburkan gratitude

Gratitude lebih mudah muncul ketika perbuatan baik memenuhi beberapa kondisi penting, yaitu: 1) penerima percaya bahwa pemberi melakukan perbuatan tersebut dengan tulus, bukan karena kewajiban atau kesalahan; (2) perbuatan tersebut membutuhkan

pengorbanan nyata dari pemberi, bukan keuntungan kecil atau kelebihan semata; dan (4) tindakan pemberi dianggap melebihi kewajiban atau dilakukan secara sukarela. Tidak selalu keempat sifat ini muncul secara bersamaan, tetapi semakin banyak kondisi yang terpenuhi, semakin besar kemungkinan munculnya rasa syukur yang tulus. Gratitude juga memicu keinginan untuk membalas atau memberikan kebaikan kepada orang lain selain sebagai respons emosional.

Studi yang dilakukan oleh Watkins et al. (2003) menjelaskan bahwa intervensi kebersyukuran memiliki banyak manfaat baik untuk kesehatan fisik, mental, dan sosial pada mahasiswa. Kebersyukuran dapat meningkatkan suasana hati dan mempromosikan kebahagiaan dengan meningkatkan pengalaman peristiwa positif. Oleh karena itu dengan dilakukan psikoedukasi mengenai gratitude, diharapkan dapat menjadi sebuah cara efektif untuk membantu mahasiswa merasa bersyukur meskipun menghadapi tantangan dari lingkungan yang penuh tekanan.

2. Metodologi

Kegiatan psikoedukasi ini diikuti oleh anggota dari UKM ELSTRA (English Society Ubhara) di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Adapun program psikoedukasi ini meliputi tiga tahap:

1. Tahap Persiapan

Pertama, kelompok melakukan komunikasi secara langsung kepada ketua UKM ELSTRA untuk melakukan kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan pada Kamis, 19 Juni 2025.

Kedua, setelah mendapat persetujuan dan menjelaskan maksud dan tujuan dari psikoedukasi, kelompok bersama dengan ketua UKM ELSTRA bersepakat untuk melakukan psikoedukasi pada Rabu, 25 Juni 2025 sebagai pengisi materi kelas mingguan.

2. Tahap pelaksanaan

Pertama, tahap ini berlangsung pada Rabu, 25 Juni 2025 pukul 16.00-17.00 yang meliputi kegiatan pengenalan diri kelompok dan tujuan dari psikoedukasi kepada partisipan.

Kedua, kelompok melakukan ice breaking melalui pertanyaan-pertanyaan menantang yang menguji pengetahuan dan mencari tau pengalaman partisipan mengenai materi yang akan dibawakan.

Ketiga, kelompok memberikan psikoedukasi mengenai makna gratitude atau kebersyukuran kepada partisipan dan cara menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari.



Foto 1. Pelaksanaan

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pengertian Gratitude

Gratitude atau rasa syukur merupakan salah satu emosi positif yang muncul ketika seseorang menyadari bahwa ia telah menerima kebaikan dari orang lain yang tidak bersifat wajib atau hasil dari usahanya sendiri (McCullough et al., 2002). Dalam psikoedukasi kepada mahasiswa

UKM ELSTRA, konsep ini dikenalkan sebagai kekuatan karakter (character strength) yang penting untuk menunjang kesejahteraan psikologis di tengah dinamika akademik dan organisasi. Gratitude membantu individu lebih fokus pada hal-hal positif dalam hidup, yang pada gilirannya dapat meningkatkan suasana hati, membangun relasi yang lebih hangat, serta memperkuat empati. Dalam konteks sosial, rasa syukur juga mendorong seseorang untuk menghargai dan membalas kebaikan yang diterimanya, yang dapat memperkuat ikatan antar anggota organisasi. Dari sisi psikologis, mahasiswa yang mengembangkan gratitude cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih optimis, serta lebih tangguh dalam menghadapi tantangan. Sementara secara sosial, mereka lebih mudah membangun hubungan yang sehat, menghargai orang lain, dan memiliki kecenderungan untuk menolong. Manfaat ini diperkuat dengan temuan Emmons dan McCullough (2003) yang menyatakan bahwa latihan syukur secara teratur berdampak pada peningkatan kebahagiaan dan penurunan gejala depresi.

Dalam psikoedukasi yang dilakukan, mahasiswa diajak untuk merefleksikan pengalaman pribadi yang patut disyukuri. Kegiatan ini memicu kesadaran emosional dan memperkuat hubungan interpersonal antarpeserta. Gratitude pun diperlihatkan sebagai strategi sederhana namun efektif dalam menjaga kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan akademik.

3.2 Fungsi Moral dari Gratitude

Dalam materi psikoedukasi yang diberikan kepada mahasiswa UKM ELSTRA, gratitude tidak hanya dipahami sebagai bentuk emosi positif yang menyenangkan, tetapi juga dipandang sebagai suatu fungsi moral yang memiliki dampak penting dalam membentuk perilaku dan relasi sosial. Gratitude membantu individu dalam menilai, merespons, dan memperkuat tindakan moral yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Tiga fungsi moral utama dari gratitude dijelaskan sebagai berikut:

a. Gratitude sebagai Moral Barometer

Gratitude berperan sebagai alat ukur moral yang membantu individu menyadari bahwa ia telah menerima kebaikan dari orang lain. Ketika seseorang merasa bersyukur, ia secara tidak langsung sedang mengakui adanya tindakan baik yang bersifat altruistik. Kesadaran ini mencerminkan sensitivitas moral individu terhadap perbuatan orang lain yang mendukung atau membantu dirinya. Sebagai barometer, gratitude memperjelas bahwa tindakan tersebut bukanlah sesuatu yang harus diterima begitu saja, tetapi layak dihargai dan direspons secara positif. Dalam konteks mahasiswa, kesadaran ini mendorong mereka untuk tidak menganggap remeh bantuan teman, dosen, atau sesama anggota UKM. Mereka belajar mengenali nilai dari kebaikan, sekecil apa pun, dan tidak menjadi pribadi yang acuh.

b. Gratitude sebagai Moral Motivator

Gratitude juga bertindak sebagai pemicu motivasi moral. Setelah menyadari bahwa dirinya telah menerima bantuan atau dukungan yang tulus, individu akan terdorong untuk membalas kebaikan tersebut melalui tindakan positif. Ini bisa berupa ucapan terima kasih, sikap menghargai, atau tindakan balas budi secara langsung. Rasa syukur yang tulus sering kali menjadi dasar dari munculnya perilaku prososial yang lebih luas, seperti menolong orang lain, menjaga hubungan baik, atau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial.

Bagi mahasiswa UKM ELSTRA, motivasi ini penting untuk memperkuat semangat kebersamaan dan gotong royong dalam menjalankan program organisasi, serta meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap sesama anggota.

c. Gratitude sebagai Moral Reinforcer

Selain menjadi motivator, gratitude juga berfungsi sebagai penguat moral (reinforcer). Ketika seseorang menunjukkan rasa syukur atas kebaikan yang diterimanya, pemberi bantuan akan merasa bahwa tindakannya dihargai dan bermakna. Hal ini mendorong si pemberi untuk terus

melakukan kebaikan di masa depan. Dengan kata lain, rasa syukur dari satu pihak memperkuat dorongan moral pihak lain untuk berbuat baik kembali. Dalam konteks organisasi seperti UKM, mekanisme ini menciptakan siklus saling memberi dan menghargai. Ketika anggota saling menunjukkan gratitude, maka semangat kebersamaan, kepercayaan, dan hubungan interpersonal akan semakin kuat.

3.3 Dimensi dan Aspek Gratitude

Gratitude atau rasa syukur tidak muncul begitu saja sebagai respons otomatis, tetapi dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis yang membentuk persepsi individu terhadap suatu peristiwa baik. Dalam psikoedukasi yang diberikan kepada mahasiswa UKM ELSTRA, peserta diajak memahami bahwa rasa syukur muncul melalui pengenalan dan penghayatan terhadap empat dimensi utama berikut ini:

a. Kesadaran terhadap niat baik orang lain

Rasa syukur diawali dari kesadaran bahwa tindakan baik yang diterima berasal dari niat baik orang lain. Menurut teori atribusi Heider (1958), seseorang merasa bersyukur ketika ia menyadari bahwa orang lain benar-benar memiliki maksud untuk berbuat baik kepadanya, bukan karena kewajiban atau keterpaksaan. Dalam konteks ini, gratitude tumbuh ketika individu bisa melihat bahwa di balik sebuah bantuan atau kebaikan, ada itikad tulus yang patut dihargai.

Contoh konkret pada mahasiswa misalnya ketika teman satu kelompok membantu menyelesaikan tugas walau tidak mendapat nilai tambahan. Ketika mahasiswa menyadari bahwa tindakan tersebut lahir dari niat baik, bukan sekadar tuntutan, maka rasa syukur akan lebih kuat terasa.

b. Pengorbanan dari pihak pemberi

Semakin besar upaya atau pengorbanan yang dilakukan oleh pemberi bantuan, maka semakin besar pula potensi munculnya rasa syukur dari pihak penerima. Gratitude lebih mudah tumbuh ketika individu memahami bahwa kebaikan yang diterima bukanlah sesuatu yang mudah atau ringan untuk diberikan. Tindakan yang penuh pengorbanan memperkuat nilai emosional dari pemberian tersebut. Dalam kehidupan kampus, ini bisa terjadi saat dosen atau pembimbing meluangkan waktu ekstra di luar jadwal untuk membantu mahasiswa menyusun skripsi. Kesadaran akan pengorbanan ini meningkatkan penghargaan yang mendalam dari mahasiswa terhadap dosen tersebut.

c. Nilai tinggi dari pemberian

Tidak semua pemberian menimbulkan rasa syukur yang sama. Ketika bantuan yang diterima memiliki dampak besar atau dianggap sangat penting oleh penerima, maka rasa syukur akan lebih kuat. Pemberian yang bernilai tinggi secara personal—baik secara emosional, sosial, maupun akademik—lebih mudah memicu rasa terima kasih yang mendalam. Misalnya, seorang mahasiswa yang mendapat dukungan moril dari sahabatnya saat menghadapi kegagalan ujian akan merasakan gratitude yang kuat karena pemberian tersebut dirasakan sangat bermakna di masa sulit.

d. Ketidakwajiban pemberian

Rasa syukur cenderung lebih tulus dan mendalam ketika seseorang menyadari bahwa kebaikan yang diterimanya tidak bersifat wajib bagi si pemberi. Ketika bantuan atau dukungan dilakukan secara sukarela dan bahkan melebihi ekspektasi, maka penerima akan meresponsnya dengan emosi syukur yang lebih besar. Pemberian yang lahir dari kehendak bebas cenderung dihargai lebih tinggi daripada yang diberikan karena aturan atau kewajiban sosial.

Sebagai contoh, ketika senior di UKM dengan inisiatif sendiri membantu anggota baru tanpa diminta, tindakan tersebut akan lebih mudah menumbuhkan rasa syukur karena tidak dilakukan karena tuntutan struktur organisasi.

3.4 Manfaat Gratitude

Gratitude memiliki dampak yang luas terhadap aspek fisik, psikologis, dan sosial mahasiswa. Berdasarkan hasil psikoedukasi yang telah diberikan, berikut beberapa manfaat gratitude yang ditegaskan kepada peserta:

Fisik: meningkatkan imunitas, menurunkan tekanan darah, kualitas tidur yang lebih baik.

Psikologis: meningkatkan emosi positif seperti kebahagiaan dan optimisme, menurunkan stres dan depresi.

Sosial: mendorong perilaku pro-sosial, meningkatkan empati, mempererat hubungan sosial.

Hasil temuan ini konsisten dengan riset Emmons dan McCullough (2003), yang menunjukkan bahwa individu yang terbiasa bersyukur menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami gejala gangguan mental.

4. Relevansi dengan Mahasiswa UKM ELSTRA

Mahasiswa yang tergabung dalam UKM cenderung menghadapi tantangan ganda: tekanan akademik dan tuntutan organisasi. Gratitude dalam konteks ini membantu mahasiswa: Menyadari dan mensyukuri dukungan dari sesama anggota, mentor, dan institusi.

Mengembangkan sikap apresiatif terhadap pengalaman-pengalaman kecil yang positif. Meningkatkan motivasi intrinsik dalam berorganisasi dan belajar. Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan secara langsung juga memberikan ruang refleksi dan pengalaman emosional yang memperkuat pemahaman praktis tentang gratitude.

5. Simpulan

Psikoedukasi mengenai gratitude yang diberikan kepada mahasiswa UKM ELSTRA bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik dan organisasi. Materi yang disampaikan mencakup makna gratitude sebagai emosi positif, kekuatan karakter, serta fungsi moralnya dalam membentuk perilaku dan relasi sosial. Mahasiswa juga diajak memahami berbagai dimensi yang memengaruhi munculnya rasa syukur, seperti kesadaran atas niat baik, pengorbanan pemberi, dan ketidakwajiban bantuan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mahasiswa mampu terlibat aktif, merefleksikan pengalaman pribadi, dan memahami manfaat bersyukur dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Gratitude dipandang sebagai strategi sederhana namun efektif untuk meningkatkan kebahagiaan, memperkuat hubungan antaranggota, serta membangun sikap positif terhadap tantangan yang dihadapi. Dengan demikian, psikoedukasi ini berkontribusi dalam memperkuat kesejahteraan psikologis dan hubungan interpersonal mahasiswa di lingkungan organisasi.

Daftar Referensi

- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-452.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Iman Stiadi Arif. (2016). *PSIKOLOGI POSITIF Pendekatan Sainik Menuju Kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- PRAMUDHITA, R. (2022). *PENGARUH INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF: KEBERSYUKURAN (GRATITUDE) TERHADAP KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) PADA MAHASISWA*.