

PERAN *GRATITUDE* (KEBERSYUKURAN) TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* TENAGA KESEHATAN

Yuditia Prameswari, Ulpawati

Program Studi Psikologi, Universitas Batam,
Jalan Uniba No 5, Batam, Kepulauan Riau
yuditia.p@univbatam.ac.id

ABSTRAK

Tenaga kesehatan di rumah sakit digambarkan sebagai garda depan pelayanan. Terlebih di era menuju revolusi industri 4.0, tenaga kesehatan justru memberikan peranan penting, karena layanan terkait dengan pelayanan terhadap publik secara digital dianggap akan membuat pekerjaan menjadi lebih efektif dan efisien serta mengedepankan *service excellent*. Di sisi lain, fenomena itu juga berdampak pada kesejahteraan afektif mereka karena masih tertuntut untuk melakukan beberapa pekerjaan lain sekaligus. *Psychological well being* adalah individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, sehingga ia mampu menyesuaikan perilakunya untuk menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya. Salah satu yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah rasa bersyukur (Alex Linley, Joseph, Maltby, Harrington, & Wood, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *gratitude* terhadap *psychological well being* pada tenaga kesehatan di Rumah Sakit Camatha Sahidya Batam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Ryff's *Psychological Well-Being Scale* (Ryff & Keyes, 1995) dan skala rasa bersyukur yang dikemukakan oleh Fitzgerald (Boleyn-Fitzgerald, 2016), Peterson (Peterson & Schreiber, 2012) dan (Seligman, 2018). Hasil penelitian terungkap bahwa *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* dengan koefisien regresi sebesar 0,61 ($p < 0.05$), dengan besaran nilai proporsi *psychological well-being* yang disebabkan oleh *gratitude* sebesar 0,347 atau 34,7%. Hasil penelitian menggambarkan bahwa *gratitude* adalah salah satu pemicu positif untuk tetap mampu menciptakan aura dan sikap positif di tempat kerja, meskipun tenaga kesehatan di Rumah Sakit kerap kali terbebani oleh pekerjaan berupa jam kerja yang panjang, beban kerja berlebih, dan tambahan pekerjaan lain dari tuntutan profesi mereka.

Kata Kunci : *Gratitude* ; *psychological well-being*; tenaga kesehatan, kesehatan mental.

ABSTRACT

Health care practitioners is a can be described as the important division/profession of service. They are often feeling burdened dan burnout of long working hours, excessive workload, additional work from the demands of the profession. Society also very demanding about their service excellence and need to prioritize. In this stressful work situations, they often feeling physical and mental fatigue, feelings of depression that will impact on mental health and their affective well-being. *Psychological well being* is a condition where individuals have a positive attitude towards themselves and others, can make their own decisions and regulate their own behavior can create and regulate environments that are compatible with their needs. One that affects *psychological well-being* is *gratitude* (Alex Linley et al., 2012). This correlation shows that *gratitude* is an important predictor of *psychological well-being*. *Gratitude* and *psychological well-being* are aspects of positive emotions that exist in individuals who have *gratitude* for being able to realize that they receive a lot of goodness, favors from God and appreciation from others and the surrounding environment, even when they also have to facing pressure, challenges or underpressure situation. This current study investigates correlation and predictors of *gratitude* and *psychological well being* of health workers practitioners. This research uses a quantitative approach with a correlational survey method, with a *purposive sampling* technique. Data analyzed by linear regression to test

independent to dependent variables effect. The instruments used in this study are the Ryff's Psychological Well-Being Scale (Ryff & Keyes, 1995) and the gratitude expressed by (Boleyn-Fitzgerald, 2016), Peterson (Peterson & Schreiber, 2012) dan (Seligman, 2018). The result show regression values is 0,61 ($p < 0.05$) and proporsion varians vales is 0.347 (34,7%).

Keyword : Gratitude, Psychological Well Being, Mental Health

I. PENDAHULUAN

Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna (lengkap) yang menyediakan pelayanan gawat darurat, rawat inap dan rawat jalan. Pelayanan yang diberikan oleh rumah sakit diantaranya pelayanan medik, pelayanan kefarmasian, pelayanan keperawatan dan kebidanan, pelayanan penunjang klinik, pelayanan penunjang nonklinik dan pelayanan rawat inap (Kementerian Kesehatan RI., 2015). Beberapa pelayanan kesehatan yang diberikan kepada para pengguna layanan kesehatan, tidak terlepas dari sumber daya manusia yang ada di dalam rumah sakit tersebut. Sumber Daya Manusia Kesehatan (SDMK) merupakan salah satu subsistem dalam Sistem Kesehatan Nasional yang mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pembangunan kesehatan sebagai pelaksana upaya dan pelayanan kesehatan. Berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2012 tentang Sistem Kesehatan Nasional, sumber daya manusia kesehatan adalah tenaga kesehatan (termasuk tenaga kesehatan strategis) dan tenaga pendukung/penunjang kesehatan yang terlibat dan bekerja serta mengabdikan dirinya dalam upaya dan manajemen kesehatan.

Pekerjaan tenaga kesehatan memiliki beberapa karakteristik yang menciptakan tuntutan kerja yang tinggi, seperti pekerjaan yang rutin, jadwal kerja yang ketat, tanggung jawab atas keselamatan dan kesehatan diri sendiri dan orang lain, serta dituntut untuk mampu bekerja dalam tim (McDowell, 2010). Hal serupa ternyata juga tergambar pada tenaga kesehatan di Camatha Sahidya Batam. Mereka tertuntut untuk mampu melakukan layanan yang prima terhadap pelanggan (pasien) dan harus *on call* jika sewaktu-waktu dibutuhkan. Mereka juga mengalami beban kerja yang cukup banyak akibat jam kerja yang lama (termasuk perlu menyelesaikan pekerjaan dengan jam lembur), berhadapan dengan shift kerja, tambahan tugas administratif yang membutuhkan kecermatan dalam bekerja. Dengan kondisi ini, jika mereka kurang mampu mengelola pekerjaannya,

dikhawatirkan akan mengalami kelelahan fisik dan mental yang nantinya berimbas pada kualitas layanan dan penurunan kepuasan pasien (Cheng & Cheng, 2017).

Namun demikian, banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan tenaga kesehatan di Rumah Sakit, nyatanya juga memberikan dampak positif, antara lain mereka menjadi mempunyai kemampuan untuk beradaptasi, baik dengan situasi yang terjadi maupun dengan orang-orang yang terlibat dalam pekerjaan bersama. Manfaat adanya rasa syukur ini secara tidak langsung juga turut mempengaruhi seseorang untuk mampu bersikap positif atau minimal mengeloa reaksinya terhadap hal negatif menjadi lebih positif.

Psychological well being adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain dan menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya. Salah satu yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah *gratitude* (Unterrainer, Ladenhauf, Moazed, Wallner-Liebmann, & Fink, 2010) Korelasi ini menunjukkan bahwa rasa syukur merupakan prediktor penting dari *psychological well-being*. Dinamika antara *gratitude* dan *psychological well being* adalah semakin meningkatnya perasaan emosi positif dari seseorang (seperti sikap memaafkan, mendukung, dan bersyukur, maka ia juga mampu mengembangkan hubungan interpersonal yang positif bagi orang lain dan lingkungannya (Bono, Emmons, & Mccullough, 2012). Dalam penelitian ini tergambar bahwa semakin tenaga kesehatan memiliki perasaan positif, mampu memaknai hambatan sebagai tantangan dan mampu memaknai/mensyukuri situasi yang terjadi, maka juga akan memberikan dampak pada perilaku kerja yang positif, mampu bekerja sama dengan tim kerja, berbagi beban kerja bersama dan mengkomunikasikan kesulitan menjadi sebuah solusi yang efektif efisien.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Psychological well-being adalah kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu. Kemampuan tersebut dapat diupayakan dengan cara memfokuskan pada

realisasi diri, pernyataan diri dan pengaktualisasian potensi dirinya sehingga dapat berfungsi positif secara penuh dan meraih kebahagiaan (*Boleyn-Fitzgerald, 2016*). Definisi lain mendefinisikan *psychological well being* sebagai hasil atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya (Alex Linley et al., 2012). Berdasarkan teori tersebut, *psychological well being* bisa didefinisikan sebagai sebuah kondisi dimana individu mampu menerima dirinya secara positif, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, dan mampu mengontrol lingkungan untuk mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu.

Dimensi *Psychological Well Being*

Dimensi-dimensi yang membentuk *psychological well-being* menurut *Boleyn-Fitzgerald (2016)*, *Peterson (Peterson & Schreiber, 2012)* adalah penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positif relation with others*), mandiri (*autonomy*), mampu menguasai lingkungan (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) dan bersedia untuk mengembangkan diri demi tercapainya pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan perkembangan pribadi meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Selain itu, perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada *Psychological well-being* seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki *Psychological well-being* dibandingkan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Pareek, Mathur, & Mangnani, 2016).

Gratitude (Kebersyukuran)

- **Definisi Gratitude**

Boleyn-Fitzgerald (2016) menyatakan bahwa *gratitude* adalah rasa berterimakasih, bersyukur dan berbahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh seseorang secara nyata, dalam keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah maupun ketika mendapatkan sebuah

tekanan atau situasi yang kurang menyenangkan dari orang lain atau lingkungan. Dengan kata lain, manfaat dan karunia tersebut bisa berwujud material ataupun nonmaterial seperti emosional dan spiritual. Nelson & Lyubomirsky (2015) menyatakan bahwa *gratitude* pada dasarnya adalah sebuah emosi, yaitu perasaan menyenangkan dan bersyukur atas pemberian atau manfaat yang didapatkan. Dari pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* adalah rasa bersyukur dan berterima kasih serta perasaan bahagia atas karunia, hikmah, peristiwa hidup yang telah diperoleh individu (Seligman, 2018). *Gratitude* merupakan salah satu bentuk perilaku dari emosi positif, bertolak belakang dengan emosi negatif seperti marah, cemas, dan bentuk emosi negatif lainnya. Hal ini ditampilkan dalam bentuk perasaan dan rasa berterimakasih atas pengalaman hidup yang di terima secara interpersonal dengan orang lain atau transpersonal dari Tuhan (Emmons & McCullough, 2012).

Komponen dari *Gratitude* menurut Boleyn-Fitzgerald (2016) adalah penilaian dan penghargaan terhadap orang lain serta perasaan yang hangat untuk seseorang atau sesuatu yang meliputi perasaan cinta dan kasih sayang (*a warm sense of appreciation*), kehendak yang baik (*itikad*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, seperti meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi (*a sense of goodwill*), cenderung memilih untuk bertindak positif dan memberikan penghargaan (*a disposition to act*). Sedangkan aspek-aspek *gratitude* menurut Watkins, Uher, & Pichinevskiy (2015) terdiri dari empat unsur, yaitu seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif (*intensity*), seseorang yang cenderung memilih untuk yang bisa menimbulkan dan tindakan kebaikan sederhana, kemampuan memaknai jumlah dari peristiwa- peristiwa kehidupan yang membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri serta jumlah orang-orang dapat memberikan dampak terhadap terbentuknya rasa bersyukur, seperti orang tua, teman, keluarga, atasan dan mentor.

III. METODE PENELITIAN

- **Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei, yaitu dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden penelitian. Peneliti juga tetap melakukan observasi dan wawancara berulang untuk memastikan data terserap semua dari tempat penelitian. Sebelum melakukan penelitian, peneliti sudah melakukan wawancara dan pencarian data awal untuk memperkuat rincian masalah yang terjadi. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional* (“Metodologi Penelitian Psikodiagnostika,” 2016).

- **Tempat penelitian**

Tempat penelitian adalah Rumah Sakit Camatha Sahidya Batam. Sampel penelitian dipilih berdasarkan teknik *total purposive sampling* dimana subjek penelitian akan disesuaikan dengan karakteristik atau kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yang dilaksanakan pada bulan Maret 2019.

- **Responden Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit Camatha Sahidya Batam. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah terdiri dari berbagai profesi diantaranya dokter umum, perawat, bidan, analis kesehatan, apoteker, asisten apoteker, tenaga rekam medis dengan rerata rentang masa kerja diantara dua sampai dengan lima tahun. Fokus peneliti dalam penelitian adalah pada profesi perawat dan bidan, dengan dasar pertimbangan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit Camatha Sahidya Batam adalah perawat dan bidan. Adapun mayoritas tenaga kesehatan dalam penelitian ini adalah wanita dengan status kepegawaian tetap dan tidak tetap. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 81 orang yang diambil *secara purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini:

- a. Kriteria Inklusi

- 1) Tenaga kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit Camatha Sahidya Batam.
- 2) Tenaga kesehatan yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Tenaga kesehatan yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap
- 2) Tenaga kesehatan yang tidak bersedia menjadi responden

- **Instrumen Penelitian**

Pengumpulan data dalam penelitan ini menggunakan skala Ryff's *Psychological Well-Being Scale* (Ryff & Keyes, 1995) dan skala rasa bersyukur yang dikemukakan oleh Fitzgerald (Boleyn-Fitzgerald, 2016), Peterson (Peterson & Schreiber, 2012) dan (Seligman, 2018) untuk variabel dependen.

- **Analisa data**

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasional untuk menguji hubungan antar-variabel. Proses analisa data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari pearson dan regresi sederhana. Adapun hasilnya adalah nilai reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0.825. Hal ini menandakan bahwa alat ukur *gratitude* bersifat *reliable*, dikarenakan nilai tersebut mendekati 1.00. nilai reliabilitas skala *psychological well-being* sebesar 0.895. Artinya, secara umum alat ukur tersebut dinyatakan valid (Yockey & Yockey, 2018)

IV. HASIL PENELITIAN

- **Demografi Responden**

Berdasarkan Tabel 1 dibawah ini dapat dilihat bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah wanita sejumlah 63 orang atau 77,8%, dan pria berjumlah 18 orang atau 22.2%. Sejumlah 77 orang atau 95,1% memiliki latar belakang pendidikan diploma-sarjana, sedangkan sebanyak 4 orang atau 4,9% memiliki latar belakang pendidikan setingkat SMA. Sementara pada status pernikahan sebanya 54 orang atau 66,7% menuliskan bahwa mereka belum menikah, sedangkan responden yang menikah sebanyak 27 orang atau 33,3%. Adapun masa kerja responden mayoritas bekerja kurang dari 2 tahun sebanyak 44 orang atau 54,3%, sedangkan yang bekerja lebih dari 2 tahun sebanyak 33 orang atau 45,7%.

Tabel 1. Demografi Responden

| Variabel | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-------------------|-------------------|-----------|-------------|
| Jenis Kelamin | Perempuan | 63 | 77,8% |
| | Pria | 18 | 22,2% |
| Jumlah | | 81 | 100% |
| Pendidikan | Diploma & Sarjana | 77 | 95,1% |
| | SMA | 4 | 4,9% |
| Jumlah | | 81 | 100% |
| Status Pernikahan | Menikah | 27 | 33,3% |
| | Belum Menikah | 54 | 66,7% |
| Jumlah | | 81 | 100% |
| Anak | Memiliki | 41 | 50,6% |
| | Tidak Memiliki | 40 | 49,4% |
| Jumlah | | 81 | 100% |
| Masa Kerja | ≤2 Tahun | 44 | 54,3% |
| | ≥2 Tahun | 37 | 45,7% |
| Jumlah | | 81 | 100% |

Hasil kategorisasi pada penelitian ini, dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3 bahwamasing-masing katogorisasi variabel *gratitude* dan *psychological well being* dibagi dalam dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki memiliki rasa kebersyukuran pada tingkat tinggi sebanyak 41 orang atau 50.6%, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden penelitian memiliki tingkat rasa kebersyukuran yang tinggi. Pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi sebanyak 50 orang atau 61,7%, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden penelitian memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Gratitude

| Variabel | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------------|----------|-----------|-------------|
| <i>Gratitude</i> | Tinggi | 41 | 50,6% |
| | Rendah | 40 | 49,4% |
| Jumlah | | 81 | 100% |

Tabel 3. Kategorisasi Psychological Well Being

| Variabel | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---------------------------------|----------|--------|------------|
| <i>Psychological Well Being</i> | Tinggi | 50 | 61,7% |
| | Rendah | 31 | 38,3% |
| Jumlah | | 81 | 100% |

Nilai korelasi antara *psychological well-being* dan *gratitude* dapat dilihat pada Tabel 4 yaitu sebesar 0.589 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. *Gratitude* berpengaruh secara positif terhadap *well-being*, artinya semakin tinggi *gratitude* seseorang, maka semakin tinggi pula *well-being* orang tersebut dan sebaliknya. Kemudian, besaran nilai proporsi varians dari *well-being* yang disebabkan oleh *gratitude* sebesar 0,347 atau 34,7%. Angka ini cukup besar untuk suatu nilai varians variabel yang disebabkan oleh satu variabel independen.

Tabel 4. Korelasi antara Gratitude dan Psychological Well Being

| Variabel | Pearson Correlation | Sig. | R Square |
|---------------------------------|---------------------|-------|----------|
| <i>Gratitude</i> | 0.589 | 0.000 | 0.347 |
| <i>Psychological Well Being</i> | | | |

V. PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa jumlah tenaga kesehatan yang memiliki perasaan kebersyukuran yang baik sebanyak 41 orang atau 50.6%, yang berarti separuh tenaga kesehatan di Rumah Sakit tersebut mampu mengembangkan sebuah perilaku dari emosi yang (mungkin) negatif akibat tekanan pekerjaan, profesi dan situasi yang kurang menyenangkan, menjadi sebuah energi positif yang berupa rasa berterima kasih serta perasaan bahagia atas karunia, hikmah, peristiwa hidup yang telah diperolehnya selama ini (Shaw, 2013). Kondisi ini juga termasuk perasaan memiliki kebersyukuran terhadap orang lain yang telah memberikan kontribusi dalam hidupnya, serta rasa syukur transpersonal berupa ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya (Alex Linley et al., 2012). Adapun responden yang memiliki rasa kebersyukuran

pada tingkat yang belum tinggi, hal tersebut cenderung disebabkan oleh rasa kelelahan yang dirasakan oleh tenaga kesehatan. Peneliti menemukan bahwa responden selama satu hari dapat melalui jam kerja berlebih pada saat dibutuhkan ataupun pada saat darurat yang menyebabkan responden kelelahan. Lemahnya stabilitas emosi dan tekanan terhadap situasi kerja memang akhirnya berdampak pada kemampuan seseorang untuk memaknai secara utuh hal dan peristiwa yang terjadi dalam dirinya (Siegrist, 2015). Peneliti juga menemukan keterkaitan hasil penelitian ini dengan penelitian yang mengatakan bahwa beban kerja yang tinggi dan jam kerja yang panjang pada tenaga kesehatan juga dikhawatirkan akan berimbas pada kualitas layanan di sebuah layanan kesehatan seperti klinik, rumah bersalin, rumah sakit dan sejenisnya (Listiyono, 2015). Rasa bersyukur merupakan afek moral karena berasal dari dan mendorong tingkah laku yang dimotivasi oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain. (Green & Elliott, 2010) Afek moral disini adalah sesuatu yang subjektif dan bukan sesuatu yang mutlak karena penerima dapat mempersepsi sebuah pemberian sebagai sesuatu yang bisa meningkatkan kesejahteraannya walaupun hal tersebut belum tentu menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi orang lain (Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

Gambaran dinamika *Psychological Well Being* juga menunjukkan bahwa jumlah tenaga kesehatan yang memiliki *psychological well being* yang baik sebanyak 61.7% (51 responden). Artinya para tenaga kesehatan di Rumah Sakit tersebut memiliki perasaan positif terhadap terhadap diri sendiri dan orang lain meskipun sedang berada dalam tanggung jawab pekerjaan yang besar dan situasi kerja yang menekan. Mereka mampu mempersepsi sebuah hambatan dan tantangan dalam pekerjaannya, menjadi sebuah ajang pembelajaran dan hikmah atas kehidupan kerjanya. Selain itu, mereka juga menganggap bahwa profesi mereka adalah profesi yang layak dibanggakan dan mulia karena berhubungan dengan pelayanan terhadap sesama manusia. Dengan perilaku kerja seperti itu, mereka mampu mengatur stabilitas dan tingkah lakunya sendiri agar dapat menciptakan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya (Grant & Gino, 2010) (Alex Linley et al., 2012).

Dari hasil penelitian ini, tergambar bahwa meskipun tenaga kesehatan memiliki tekanan dalam pekerjaannya, tekanan tersebut nyatanya juga memicu terjadinya kemampuan untuk beradaptasi, baik dengan situasi yang terjadi maupun

dengan orang-orang yang terlibat dalam pekerjaan bersama (Goodman, Burke, Liebling, & Zasada, 2014). Untuk tenaga kesehatan yang baru lulus dan ini pekerjaan formal pertamanya, mereka mampu melakukan pengembangan dan pertumbuhan diri melalui penerapan ilmu atau justru belajar ilmu baru. Hal ini menjadikan keuntungan bagi manajemen Rumah Sakit dengan tersedianya tenaga kesehatan (perawat) yang berkualitas dapat menghasilkan manajemen yang berkualitas (Lestari, 2014). Untuk tenaga kesehatan yang lebih senior, mereka makin memiliki keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, sehingga lebih mampu mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif.

Kemampuan mereka untuk mampu memaknai hal yang terjadi dalam hidupnya menjadi sesuatu hal yang positif, perasaan bahwa dibalik tekanan kehidupan ada hal yang masih layak diperjuangkan serta kemauan untuk tetap bereaksi positif adalah salah satu indikator bahwa mereka memiliki kemampuan rasa syukur (*gratitude*) yang baik (Watkins et al., 2015). *Gratitude* (rasa bersyukur atau kebersyukuran), juga memberikan dampak positif bagi perkembangan emosi, sosial, dan *well-being* pada seseorang karena merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan rasa berbahagia dan terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima, baik oleh Tuhan, keluarga, rekan sejawat dan masyarakat (Seligman, 2018). *Gratitude* diprediksi juga akan membuat seseorang lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya dan meningkatkan *personal well-being* pada individu yang akan memenuhi kebutuhan psikologis dasarnya (Emmons, 2012).

VI. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesis penelitian diterima yang berarti menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada tenaga kesehatan dengan nilai signifikansi 0.589 ($p < 0.05$). *Gratitude* berpengaruh signifikan terhadap variable *well-being* dengan koefisien regresi sebesar 0,61 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa setiap 1 kenaikan pada *gratitude*, maka *well-being* seseorang akan naik juga sebesar 0.61. *Gratitude* berpengaruh secara positif terhadap *well-being*, artinya

semakin tinggi *gratitude* seseorang, maka semakin tinggi pula *well-being* orang tersebut dan sebaliknya.

Implikasi dari penelitian ini adalah para tenaga kesehatan di Rumah Sakit tersebut memiliki perasaan positif terhadap terhadap diri sendiri dan orang lain meskipun sedang berada dalam tanggung jawab pekerjaan yang besar dan situasi kerja yang menekan. Artinya mereka mampu mempersepsi sebuah hambatan dan tantangan dalam pekerjaannya, menjadi sebuah ajang pembelajaran dan hikmah atas kehidupan kerjanya. Selain itu, mereka juga menganggap bahwa profesi mereka adalah profesi yang layak dibanggakan dan mulia karena berhubungan dengan pelayanan terhadap sesama manusia. Dengan perilaku kerja seperti itu, mereka mampu mengatur tingkah lakunya sendiri dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya. Mereka juga mampu mengembangkan sebuah perilaku dari emosi yang (mungkin) negatif akibat tekanan pekerjaan, profesi dan situasi yang kurang menyenangkan, menjadi sebuah energi positif yang berupa rasa berterima kasih serta perasaan bahagia atas karunia, hikmah, peristiwa hidup yang telah diperolehnya selama ini. Kondisi ini juga termasuk perasaan memiliki kebersyukuran terhadap orang lain yang telah membeikan kontribusi dalam hidupnya.

VII. SARAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kategorisasi rasa bersyukur maupun *psychological well being* belum dikelompokkan berdasarkan masing-masing profesi tenaga kesehatan yang berbeda-beda, karena responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perawat dan bidan.

Selain itu, belum terungkap seluruhnya variabel lain yang dapat mempengaruhi *psychological well being*. Demikian juga sebaliknya, peneliti juga belum mengungkap variabel lain yang bisa jadi mempengaruhi *gratitude* dan *psychological well being* seseorang,

Selain itu, literatur untuk lebih mengungkap dinamika *gratitude* dan *psychological well being* yang nantinya berdampak pada kesehatan mental individu dan masyarakat juga masih belum banyak. *Gratitude* dan mungkin beberapa variabel lain dapat dijadikan sebuah intervensi psikologi positif dalam bentuk terapi

sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental kepada individu yang nantinya juga bisa diterapkan di lingkungan kerja dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Linley, P., Joseph, S., Maltby, J., Harrington, S., & Wood, A. M. (2012). Positive Psychology Applications. In *The oxford Handbook of Psychology*, (2Ed). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0005>
- Boleyn-Fitzgerald, P. (2016). Gratitude toward things. In *Perspectives on Gratitude: An interdisciplinary approach*. <https://doi.org/10.4324/9781315736891>.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. In *Positive Psychology in Practice*. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- Cheng, W. J., & Cheng, Y. (2017). Minor mental disorders in Taiwanese healthcare workers and the associations with psychosocial work conditions. *Journal of the Formosan Medical Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2016.05.004>
- Emmons, R. A. (2012). The Psychology of Gratitude: An Introduction. *The Psychology of Gratitude*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). The Psychology of Gratitude. *The Psychology of Gratitude*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Goodman, S., Burke, S., Liebling, H., & Zasada, D. (2014). "I'M NOT HAPPY, BUT I'M OK": How asylum seekers manage talk about difficulties in their host country. *Critical Discourse Studies*. <https://doi.org/10.1080/17405904.2013.836114>
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0017935>
- Green, M., & Elliott, M. (2010). Religion, health, and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9242-1>
- Katherine Nelson, S., & Lyubomirsky, S. (2015). Gratitude. In *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00040-9>
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun. <https://doi.org/351.077> Ind r

- Lestari, T. P. (2014). UPAYA MENGHASILKAN TENAGA PERAWAT BERKUALITAS Nursing Education: Effort to Produce Quality Nurses Personnel. *Aspirasi Vol.*
- Listiyono, R. A. (2015). Studi Deskriptif Tentang Kualitas Pelayanan di Rumah Sakit Umum Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto Pasca Menjadi Rumah Sakit Tipe B. *Jurnal Kebijakan Dan Manajemen Publik.*
- McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research.* <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.002>
- Metodologi Penelitian Psikodiagnostika. (2016). *Buletin Psikologi.* <https://doi.org/10.22146/bpsi.11559>
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing.*
- Peterson, S. E., & Schreiber, J. B. (2012). Personal and Interpersonal Motivation for Group Projects: Replications of an Attributional Analysis. *Educational Psychology Review.* <https://doi.org/10.1007/s10648-012-9193-z>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology.* <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Shaw, J. (2013). Gratitude, Self-Assessment, and Moral Community. *Journal of Value Inquiry.* <https://doi.org/10.1007/s10790-013-9396-7>
- Siegrist, J. (2015). Stress at Work. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition.* <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.73023-6>
- Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M. L., Wallner-Liebmann, S. J., & Fink, A. (2010). Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and their relation to Personality and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences.* <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.032>
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology.* <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review.* <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yockey, R. D., & Yockey, R. D. (2018). Introduction to SPSS. In *SPSS® Demystified.* <https://doi.org/10.4324/9781315268545-2>.