

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA GENERASI STRAWBERRY

RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND RESILIENCE AMONG STRAWBERRY GENERATION STUDENTS

Methildis Indah Galla, Nanda Yunika Wulandari, M.Psi., Psikolog

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810623@student.mercubuana-yogya.ac.id

081239167458

ABSTRAK

Generasi *strawberry* merupakan istilah yang menggambarkan generasi muda yang kreatif namun secara mentalitas rapuh. Generasi ini tumbuh dalam perkembangan teknologi dan internet, sehingga mereka memiliki kreativitas yang tinggi. Istilah *strawberry* sendiri dipakai karena generasi ini mirip dengan buah *strawberry* yang mudah hancur ketika diberi tekanan. Banyaknya tuntutan tugas dalam tahap perkembangan transisi remaja ke dewasa awal (*Emerging Adulthood*) dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa generasi *strawberry*. Sehingga dibutuhkan kemampuan ketahanan mental untuk menghindari kesehatan mental yang buruk yaitu resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa generasi *strawberry* yang berusia 18-25 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert yang terdiri dari Skala Bersyukur Versi Indonesia dan Skala *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) yang telah teradaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = 0,272 ($p < 0,050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yakni terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Koefisien determinasi sebesar 0,074 yang berarti kebersyukuran memberikan sumbangan terhadap resiliensi sebesar 7,4% dan sisanya sebesar 92,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : kebersyukuran, resiliensi, mahasiswa, generasi *strawberry*

ABSTRACT

The strawberry generation is a term that describes a creative but mentally fragile young generation. This generation grew up in the development of technology and the internet, so they have high creativity. The term strawberry itself is used because this generation is similar to strawberries that are easily crushed when given pressure. The many demands of tasks in the transitional development stage of adolescence to early adulthood (Emerging Adulthood) can affect the mental health of strawberry generation students. So that mental resilience is needed to avoid poor mental health, namely resilience. This study aims to determine the relationship between gratitude and resilience. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between gratitude and resilience in strawberry generation students. The subjects

in this study were strawberry generation students aged 18-25 years. The data collection method used a Likert scale consisting of the Indonesian Version of the Gratitude Scale and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) which has been adapted into Indonesian. The data analysis technique used was product moment correlation with the help of the SPSS program. Based on the results of the analysis, a correlation coefficient is (r_{xy}) = 0,272 ($p < 0,050$) was obtained. These results indicate that the hypothesis is accepted, namely that there is a significant positive relationship between gratitude and resilience. The coefficient of determination is 0,074, which means that gratitude contributes to resilience by 7,4% and the remaining 92,6% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords : *Gratitude, resilience, students, strawberry generation*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang merupakan bagian dari generasi muda saat ini dikenal sebagai generasi yang kreatif namun secara mentalitas rapuh, tidak dapat menahan tekanan sosial dan bekerja jelas seperti generasi terdahulu, terlihat dari sifat yang mudah menyerah, putus asa, memiliki daya saing dan daya juang rendah, serta memiliki ketahanan tubuh yang lemah (Rahayu & Baiduri, 2023). Pandangan ini sejalan dengan konsep generasi *Strawberry* yang sering dianggap sebagai generasi lunak yang rapuh dan mudah hancur seperti buah *strawberry* (Aulia dkk., 2022). Istilah “generasi *strawberry*” sendiri awalnya populer di kalangan masyarakat Taiwan, khususnya kaum muda berusia 18-24 tahun yang merujuk pada generasi yang kreatif, kritis, dan memiliki banyak gagasan tetapi disaat bersamaan mereka rapuh, mudah hancur dan sakit hati ketika menerima kritikan dari orang lain (Chen, 2016). Dari data survei terbaru (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) menunjukkan adanya prevalensi depresi paling tinggi pada kelompok anak muda yaitu penduduk yang berusia 15-24 tahun dan 61% diantaranya pernah mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup dan hanya 10,4% anak muda dengan depresi yang mencari pengobatan, sehingga depresi yang tidak mendapatkan penanganan yang baik tersebut berpotensi menyebabkan bunuh diri. Data ini menunjukkan banyak mahasiswa memiliki kesulitan dalam mengelola emosi negatif, tidak dapat beradaptasi dengan perubahan dan tekanan, serta belum mampu mengembangkan kompetensi diri untuk mengatasi masalah.

Berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa generasi *strawberry* pada akhirnya akan menyebabkan kerentanan distres psikologis, tetapi dengan adanya kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa, diharapkan dapat membantu mahasiswa agar tetap tangguh dan bisa bertahan serta menyelesaikan pendidikannya pada saat dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, bahkan dapat melewati setiap tantangan dan tuntutan selanjutnya dengan lebih tenang (Kumalasari & Wulandari, 2022). Hal ini sangat relevan, mengingat mahasiswa berada pada masa *emerging adulthood* yakni peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal, mencakup usia 18 hingga 25 tahun, penting dalam pengembangan karakter dan

identitas mahasiswa (Santrock, 2011). Dalam menghadapi kehidupan di perguruan tinggi, mahasiswa harus mampu beradaptasi dan mengatasi berbagai tantangan seperti tekanan akademis, penyesuaian sosial seperti perubahan budaya, gaya hidup, dan lingkungan, demi menjaga kelangsungan pendidikan yang baik. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat tangguh dalam menghadapi tantangan masa dewasa awal (Astuti & Edwina, 2017).

Namun nyatanya, mahasiswa generasi *strawberry* kurang menumbuhkan ketangguhan, terbukti dari banyaknya pemberitaan mengenai bunuh diri sepanjang bulan Januari s.d Agustus tahun 2023 sebanyak 866 kasus dan diantaranya adalah kalangan mahasiswa. Kasus pertama diambil dari data dari Pusiknas Bereskrim Polri (2024) yaitu dugaan bunuh diri seorang mahasiswi Fakultas MIPA Universitas Negeri Semarang UNNES, berinisial NJW (20) yang ditemukan tewas di Mall Paragon Semarang, Jawa Tengah, diduga karena tak sanggup menangani masalah keluarga dan asmara, Selasa (10/10/2023). Kasus kedua, berasal dari Jawa Tengah, kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa Universitas Dian Nuswantoro berinisial EN (24) yang ditemukan meninggal di kamar kosnya di kawasan Tembalang, diduga karena EN tak sanggup menanggung beban masalah keuangan, Rabu (11/10/2023). Kasus ketiga, didapat dari Inews Jatim, mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Kecamatan Klojen, Kota Malang, yang berinisial MAS (24) melakukan bunuh diri dengan cara melompat ke Sungai Brantas lantaran memiliki permasalahan dalam penyelesaian skripsi. Data tersebut menunjukkan kesulitan mahasiswa dalam menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal serta beradaptasi dalam lingkungan perkuliahan yang lebih mandiri, dalam hal ini mahasiswa kurang resilien terhadap tantangan dan tuntutan yang harus dihadapinya pada masa dewasa awal. Maka dari itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan resiliensi supaya dapat memenuhi tugas-tugas perkembangan di masa dewasa awal (Irianto, Rahman, & Abdillah, 2021).

American Psychological Association (APA) Dictionary of Psychology (2015) mendefinisikan resiliensi sebagai proses dan hasil dari keberhasilan dalam beradaptasi positif dengan pengalaman hidup yang sulit dan menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan penyesuaian terhadap tuntutan eksternal dan internal. Sesuai dengan pengertian resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah kualitas diri yang dapat menjadikan individu berkembang dengan beradaptasi terhadap berbagai bentuk kesulitan dan stres, serta kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman yang sulit. Connor dan Davidson (2003) juga membagi resiliensi menjadi lima aspek, yaitu: (a) Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan keuletan; (b) Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap emosi negatif, efek penguatan dari stres; (c) Penerimaan positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman; (d) Kontrol diri; dan (e) Spiritualitas. Resiliensi adalah kapabilitas dinamis yang dapat dikembangkan dan dapat ditingkatkan

sepanjang hidup, diharapkan kemampuan resiliensi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan global.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 – 28 April 2024, terhadap sepuluh orang mahasiswa yang termasuk kategori mahasiswa generasi *strawberry*, diperoleh bahwa dari sepuluh mahasiswa terdapat delapan mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan seperti adanya tekanan akademik, ketidaknyamanan dalam penyesuaian sosial, kecemasan yang diakibatkan oleh sikap membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, hingga masalah ekonomi keluarga. Dari sepuluh mahasiswa ada enam subjek yang mengatakan permasalahan yang sama yakni adanya tuntutan dari orang tua mengenai prestasi kuliah. Orang tua menuntut anaknya harus memiliki hasil IP yang tinggi tanpa pernah memberikan apresiasi kepada anak. Delapan dari sepuluh subjek juga memiliki kecenderungan untuk berpikir bunuh diri dan lima diantaranya masih sering memikirkannya hingga pada saat wawancara berlangsung. Pikiran negatif ini akan menjadi menjadi masalah yang fatal apabila mahasiswa terlalu berlarut-larut dalam masalah yang ia hadapi. Dari uraian fakta di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa generasi *strawberry* masih tergolong rendah.

Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi menurut Nashori dan Saputro (2021) adalah sebagai berikut: (a) Kebersyukuran, (b) Usia dan gender, (c) Status sosial ekonomi, (d) Karakter kepribadian, (e) Religiusitas, (f) Koping stres, (g) Efikasi diri, (h) Kecerdasan emosi, (i) Optimisme, (j) Gaya pola asuh, (k) Dukungan sosial. Pertiwi, dkk. (2023) berpendapat bahwa orang yang tidak resilien, tentunya akan sulit untuk bangkit dari kesulitan. Sehingga perlu adanya dorongan dari dalam diri untuk menghargai kehidupannya yakni kebersyukuran. Dengan adanya kebersyukuran individu akan lebih mudah bangkit dari kesulitan yang dialaminya. Saputra dan Fauziah (2021) turut menambahkan bahwa individu yang mempunyai resiliensi yang baik akan memiliki rasa syukur atau terima kasih sebagai pertahanan diri terhadap segala peristiwa menyedihkan. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berkorelasi positif dengan resiliensi. Dapat dilihat dari penelitian terdahulu yang memaparkan bahwa kebersyukuran memberikan kontribusi dalam pembentukan resiliensi (Utami, 2020) dan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi penyandang tuna daksa bukan bawaan (Seran, 2023). Jadi, kebersyukuran memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi seseorang (Puspita & Ayriza, 2022).

Listiyandini dkk. (2015) menjelaskan rasa syukur sebagai pengalaman emosional yang mencakup perasaan berterima kasih, kebahagiaan, serta menghargai berbagai hal yang diterima dari sekitarnya. Perasaan ini kemudian mendorong individu untuk membalas atau meneladai kebaikan yang telah diterimanya.

Listiyandini (2015) merangkum beberapa aspek Kebersyukuran yang disusun oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk. (2003) adalah sebagai berikut; (a) Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, (b) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, (c) Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Generasi *strawberry* yang tidak memiliki resiliensi yang baik dapat menyebabkan kerentanan terhadap stres dan tekanan emosional. Bersyukur membantu individu menafsirkan penderitaan sebagai suatu pelajaran kehidupan yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh utami (2020) juga ditemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi, artinya bersyukur memengaruhi kemampuan resiliensi seseorang dalam menghadapi peristiwa sulit. Sejalan dengan penelitian Listiyandini (2018) yang menemukan bahwa resiliensi pada generasi muda dapat diprediksikan dari rasa syukur yang dimiliki. Belum ada penelitian yang menghubungkan kebersyukuran dan resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*. Oleh karena itu, kebaruan yang akan diteliti pada subjek mahasiswa generasi *strawberry* adalah mengukur langsung hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi.

Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa Generasi *Strawberry*, yaitu apabila kebersyukuran yang dirasakan oleh mahasiswa Generasi *Strawberry* tinggi maka kemampuan resiliensi juga tinggi. Demikian juga sebaliknya, apabila kebersyukuran yang dirasakan oleh mahasiswa rendah maka tingkat resiliensi mahasiswa Generasi *Strawberry* juga rendah.

METODE

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis penelitian yaitu analisis *corelation product moment*. Metode ini digunakan karena analisis *corelation product moment* sesuai untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu adanya hubungan antara dua variabel yaitu hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry* kebersyukuran dengan resiliensi. Skala resiliensi terdiri dari 37 aitem dan skala Kebersyukuran terdiri dari 30 aitem. Masing-masing skala menggunakan Skala Likert. Skala Resiliensi terdiri dari aitem *favourable* yakni aitem yang mendukung atribut penelitian yang diukur. Dengan format skor 4 untuk pilihan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pilihan Sesuai (S), skor 2 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala kebersyukuran terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable*. Skor dengan format *unfavourable* adalah skor 1 untuk pilihan Sangat Sesuai

(SS), skor 2 untuk pilihan Sesuai (S), skor 3 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Jenis validitas yang digunakan dalam skala ini yaitu validitas isi yang menunjukkan sejauh mana hasil aitem-aitem dalam suatu instrumen secara memadai mencakup semua aspek dari atribut yang ingin diukur (Azwar, 2012). Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS 26.00 Windows.

a. Resiliensi

Perilaku resiliensi diukur menggunakan skala yang diadaptasi oleh Prawita dkk. (2022) dari *CD-RISC 25*, yang terdiri dari 25 aitem *favorable* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,887 dan rentang daya beda aitem setelah dianalisis adalah 0,244 hingga 0,624. Peneliti memodifikasi dengan menambah jumlah aitem sebanyak 15 aitem, sehingga menghasilkan 40 aitem pernyataan. Alasan penambahan aitem dalam penyusunan skala resiliensi ini adalah untuk memperhatikan proporsional dalam setiap komponen atau bagian aspek dari atribut yang akan diukur (Hidayatullah & Shadiqi, 2020).

Berdasarkan hasil uji coba daya beda aitem yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa dari 40 aitem awal terdapat 3 butir aitem yang gugur dengan koefisien daya beda aitemnya di bawah 0,30. Setelah aitem yang tidak memenuhi kriteria ini dieliminasi, rentang koefisien daya beda aitem bergerak mulai dari 0,313 sampai dengan 0,675. Suatu konstruk atau alat ukur dikatakan reliabel apabila nilai *cronbach alpha* $\geq 0,600$ (Azwar, 2015). Hasil uji reliabilitas skala resiliensi setelah diuji coba menunjukkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0.936.

b. Kebersyukuran

Perilaku kebersyukuran diukur menggunakan skala yang diadaptasi oleh Listiyandini, dkk. (2015) dari komponen kebersyukuran oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins, dkk. (2003), yang terdiri dari 30 item *favourable*. Peneliti memakai skala bersyukur ini karena alat ukur yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk. (2015) memenuhi standar yang sesuai dengan penelitian ini yakni memiliki indeks daya beda aitem yang bergerak dari 0,32 sampai 0,79. Adapun koefisien reliabilitasnya adalah sebesar 0,97 (CR) dan 0,93 (VE), dengan nilai yang mendekati skor 1,00 maka skala ini dapat dikatakan reliabel dan memiliki aitem-aitem yang baik (Anwar, 2012). Hasil uji validitas dan reliabilitasnya membuktikan bahwa skala Bersyukur Versi Indonesia adalah skala yang baik digunakan bahkan hingga sekarang. Adapun pernyataan aitem dalam skala ini adalah pernyataan yang umum sehingga bisa diujikan pada siapa saja, dalam penelitian ini adalah mahasiswa generasi *strawberry*. Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa Skala Bersyukur Indonesia (SBI) oleh Listiyandini, dkk., (2015) yang akan digunakan dalam penelitian ini masih relevan untuk mengukur kebersyukuran pada mahasiswa generasi *strawberry*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov Test untuk menguji normalitas data, karena teknik ini cocok untuk sampel yang lebih besar yang dalam penelitian ini adalah 204 sampel. Kaidah uji normalitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov $> 0,050$ maka data terdistribusi secara normal dan apabila nilai signifikansi kolmogorov-Smirnov $\leq 0,050$ maka data tidak terdistribusi normal (Hadi, 2016). Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi skala resiliensi adalah $KS-Z > 0,050$ yaitu $p = 0,200$, dan nilai signifikansi skala kebersyukuran adalah $KS-Z < 0,050$ yaitu $p = 0,000$. Mengingat Hadi (2016) yang menyatakan bahwa data yang banyaknya lebih dari 30 angka ($n > 30$) maka dapat diasumsikan data kebersyukuran berdistribusi normal. Sehingga peneliti dapat simpulkan bahwa data resiliensi dan kebersyukuran berdistribusi normal.

Kemudian kaidah uji linearitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi $p < 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linear dan apabila nilai signifikansi $p \geq 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung bukan merupakan hubungan yang linear (Hadi, 2016). Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel diperoleh $F = 17,255$ dengan nilai signifikansi *linearity* adalah $0,000$ ($p < 0,050$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* adalah $0,125$ ($p > 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel resiliensi dan kebersyukuran merupakan hubungan yang linear.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment (pearson correlation)* untuk menguji hubungan antara 2 variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung (Sugiyono, 2012). Jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya. Kaidah dalam uji hipotesis adalah apabila nilai $p < 0,050$ maka terdapat korelasi antara variabel bebas dan tergantung, sebaliknya jika $p \geq 0,050$ maka tidak terdapat korelasi antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh hasil uji korelasi $r_{xy} = 0,272$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kebersyukuran pada mahasiswa generasi *strawberry*. Namun, berdasarkan pedoman derajat hubungan korelasi, hasil penelitian ini tergolong lemah karena berada dalam rentang angka $0,21-0,40$. Meskipun demikian, hal tersebut cukup menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki maka semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki maka semakin rendah resiliensi pada mahasiswa

generasi *strawberry*. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Seran (2023) dan Utami (2020) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari variabel bersyukur pada variabel resiliensi.

Selain itu koefisien determinasi pada penelitian ini adalah $R^2 = 0,074$ yang berarti faktor kebersyukuran memberikan sumbangan efektif kepada resiliensi sebesar 7,4% dan 92,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang memengaruhi resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*, seperti usia dan gender, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, religiusitas, coping stres, efikasi diri, kecerdasan emosi, optimisme, gaya pola asuh, dan dukungan sosial (Nashori dan Saputro, 2021). Kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 20,9% terhadap resiliensi dan sisanya 79,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang telah disebutkan di atas. Kebersyukuran merupakan faktor yang saling berpengaruh terhadap resiliensi, sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspita dan Ayriza (2022) yang menyatakan bahwa rasa syukur mempunyai peranan penting dalam membantu individu untuk mampu meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi permasalahan dan menemukan solusi terbaik atas permasalahannya yang disebut juga sebagai kemampuan resiliensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran dapat berkontribusi terhadap resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran pada mahasiswa generasi *strawberry*. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini diperoleh dengan bantuan program IBM SPSS Ver 26, pengujian korelasi *product moment* yang dilakukan peneliti menghasilkan adanya hubungan atau korelasi positif yang signifikan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*. Hal tersebut dapat dilihat pada nilai koefisien korelasi sebesar $(r_{xy}) = 0,272$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Hal ini mendukung hipotesis yang diajukan di awal penelitian yakni terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan resiliensi pada mahasiswa *strawberry*, semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki maka semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki maka semakin rendah resiliensi yang dimiliki mahasiswa generasi *strawberry*. Sehubungan dengan hipotesis dalam penelitian ini, bahwa kebersyukuran dianggap sebagai salah satu faktor yang menentukan tingkat resiliensi.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Purba (2022) dan Misnaini (2022) yang menyatakan korelasi positif antara kebersyukuran dengan resiliensi. Penelitian ini juga membuktikan hal yang sama bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi resiliensi, begitu juga sebaliknya. Namun, yang menjadi pembedanya adalah subjek penelitian yang diambil. Penelitian tersebut mengambil subjek

remaja panti asuhan dan mahasiswa Universitas di Kota Pekanbaru, sedangkan penelitian ini mengambil subjek mahasiswa generasi *strawberry*. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa bersyukur merupakan salah satu faktor untuk menumbuhkan ketahanan atau resiliensi.

Kebersyukuran memiliki peran dalam menumbuhkan dan meningkatkan resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*. Menurut Fitzgerald (1998) adalah penghargaan terhadap kebaikan atau manfaat yang diterima dari orang lain atau dari berbagai aspek kehidupan. Sedangkan Watkins dkk. (2003) berpendapat bahwa rasa syukur adalah bentuk manifestasi emosi yang dialami seseorang yang muncul dalam bentuk perasaan senang, sedih, simpati, dan pada akhirnya merasa lebih positif dalam menjalani hidup. Apabila mahasiswa generasi *strawberry* memiliki kecenderungan untuk bersyukur terhadap situasi yang membuatnya stres maka rasa syukur tersebut dapat memunculkan kemampuan resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Wood, dkk (2010) yang menyatakan bahwa bersyukur memungkinkan individu untuk bisa memandang hidup secara lebih positif dan dapat meningkatkan pengaruh positif pada ketahanan individu.

Kategorisasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah kategori rendah, sedang, dan tinggi pada responden. Kategorisasi tersebut dilihat berdasarkan mean hipotetik dan skor maksimal dan minimal pada masing-masing skala resiliensi dan skala kebersyukuran. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa persentase mahasiswa generasi *strawberry* memiliki kebersyukuran pada tingkat sedang yakni sebesar 59.3% (121 subjek). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa generasi *strawberry* memiliki rasa syukur yang baik. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa subjek mahasiswa generasi *strawberry* yang memiliki kebersyukuran yang baik memiliki tingkat resiliensi dalam kategori yang tinggi pula yakni sebesar 77,9% (159 subjek). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa generasi *strawberry* memiliki resiliensi dan kebersyukuran pada kategori sedang ke tinggi. Adanya tekanan sosial membuat generasi ini disebut “generasi *strawberry*” sehingga hal ini justru memaksa mereka untuk mengembangkan resiliensi. Ketika dihadapkan pada kesulitan, individu dipaksa untuk beradaptasi, dan proses adaptasi inilah yang bisa membangun resiliensi, bahkan jika kebersyukuran tidak selalu menjadi sumber utama kekuatan tersebut.

Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,074$, hal ini menunjukkan kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 7,4% terhadap resiliensi dan sisanya 92,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor yang memengaruhi resiliensi dalam penelitian ini yaitu usia dan gender, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian, religiusitas, coping stres, efikasi diri,

kecerdasan emosi, optimisme, gaya pola asuh, dan dukungan sosial (Nashori dan Saputro, 2021). Dapat dilihat bahwa resiliensi merupakan konstruk yang sangat kompleks dan semua faktor memiliki peranan yang penting. Kebersyukuran memang berperan dalam resiliensi namun terdapat faktor-faktor stresor yang lebih dominan sehingga kontribusi kebersyukuran terlihat kecil pada mahasiswa generasi *strawberry*. Hasil ini menunjukkan pandangan yang lebih realistis mengenai cara faktor lain berinteraksi dalam pembentukan resiliensi dan membuka peluang untuk penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi peran variabel moderator atau mediator lain dalam hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*.

Dalam penelitian ini, kriteria usia responden berkisar dalam rentang usia 18 – 25 tahun yang masuk dalam kategori mahasiswa generasi *strawberry*. Kemudian terdapat sebanyak total 59 responden berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak total 145 responden berjenis kelamin perempuan. Secara keseluruhan, responden terbanyak berasal dari universitas-universitas di dalam kota Yogyakarta yakni 97 subjek, sedangkan sisanya menyebar di berbagai universitas di luar kota Yogyakarta sebanyak 107 subjek. Hal ini dikarenakan peneliti memiliki jejaring di kalangan mahasiswa dengan menyebarkan skala penelitian melalui sosial media *whatsapp* dan *telegram* secara personal. Selain itu, kota Yogyakarta juga dikenal sebagai kota pelajar karena banyaknya perguruan tinggi di Yogyakarta sehingga responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa-mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa generasi *strawberry* maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi yang dimiliki mahasiswa generasi *strawberry*. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa generasi *strawberry* maka semakin rendah pula kemampuan resiliensi mahasiswa generasi *strawberry*. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi. Adanya hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi dapat diartikan bahwa setiap aspek kebersyukuran memberi sumbangan terhadap resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*.

Terdapat keterbatasan pada penelitian yang menyebabkan penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yakni penyebaran skala menggunakan *google form* sehingga peneliti tidak dapat menjamin kesungguhan atau konsentrasi responden dalam pengisian skala penelitian ini. Dari hasil hipotesis diperoleh korelasi antara variabel Kebersyukuran dan variabel Resiliensi tergolong lemah $r_{xy} = 0,272$ karena berada pada interval 0,200 – 0,399 (Sugiyono, 2012). Hal ini dikarenakan resiliensi dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan dari faktor kebersyukuran. Walaupun demikian, hasil ini menunjukkan adanya

korelasi positif yang signifikan. Artinya faktor kebersyukuran dapat berkontribusi terhadap resiliensi pada mahasiswa generasi *strawberry*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada mahasiswa *strawberry*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, F. (2024). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi dimediasi oleh Optimisme pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, vol. 15, no. 01, pp. 11–20, <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnout, B. A., and Almoied, A. A. (2020). A Structural Model Relating Gratitude, Resilience, Psychological Well-Being and Creativity among Psychological Counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, vol. 21, no. 2, <https://doi.org/10.1002/capr.12316>
- Astuti, F., & Edwina DS, T. N. (2017). Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan Ditinjau dari Konsep Diri. In: Prosiding Seminar Nasional Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi, Hotel Alana Convention Center Surakarta, Sabtu 29 April 2017. Muhammadiyah University Press, pp. 143-151
- Aulia, S., Meilani, T., & Nabillah, Z. (2022). Strawberry Generation: Dilematis Keterampilan Mendidik Generasi Masa Kini. *JURNAL PENDIDIKAN*, vol. 31, no. 2, p. 237, <https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2485>
- Aqomaddina, F., Raihana, P. A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dan Kebersyukuran dengan Resiliensi pada Mahasiswa *Overstudy*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azwar, S. (2009). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi (edisi kedua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2019). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). PERANAN SPIRITUALITAS TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, vol. 2, no. 1, p. 32, <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1822>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety*. Vol 18 (76-82).
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, vol. 18, no. 2, pp. 76–82, <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dhovier, I., & Maryam, E. W. (2024). Resiliensi Mahasiswa Yang Bekerja. *Journal of Islamic Psychology*, vol. 1, no. 1, pp. 10–10, <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i1.40>
- Dong, F., Nelson, C., Shah-Haque, S., Khan, A., & Ablah, E. (2013). Validation of a Modified CD-RISC. *Kansas Journal of Medicine*, vol. 6, no. 1, pp. 11–20, <https://doi.org/10.17161/kjm.v6i1.11430>
- Dwiyana, M. et al. “Pemahaman Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental Di Era Vuca.” *Deleted Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 153–162, <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.58>. Accessed 28 July 2025.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A., Kneezel T. T. (2005). Giving Thanks: Spiritual and Religious Correlates of Gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*. 24(2), 140-148
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdensw: An Experimental Insvestigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(2), 377-389.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, vol. 109, no. 1, pp. 119–153, <https://doi.org/10.1086/233876>
- Hadi, S. (2016). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education (Third Edition)*. New York: David McKay Company.
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi M. A. (2020). *Konstruksi Alat ukur Psikologi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Lambung mangkurat Banjarbaru.
- Husna, M. A. (2024). Pengaruh *Gratitude* dan *Self-Control* Terhadap Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Mahasiswa Psikologi di UIN Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Irianto, M. A., Rahman F., & Abdillah H. Z. (2021). Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, vol. 10, no. 1, pp. 1–1, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4120>
- Jauhari, M. H. P., & Arviani, H. (2023). Analisis Resepsi Gen Z Terhadap Isu Kesehatan Mental Dalam Film Dokumenter “Selena Gomez: My Mind & Me”. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 5351-5365.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1976). *Psychology of Adjustment (Third Edition)*. New York: Springer Publishing Company.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahnar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 2(2), 473-496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>

- Listiyandini, R. A. (2018). The Influence of Gratitude on Psychological Resilience of Adolescence Living in Youth Social Care Institutions. *Journal of Educational, Health, and Community Psychology*, vol. 7, no. 3, p. 197, <https://doi.org/10.12928/jehcp.v7i3.10894>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. vol. 71, no. 3, pp. 543–562, [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1885202/](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164), <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 81(1), 112-127.
- Musyorafah, Hasyim, M., & Faisal, A. (2023). REPRESENTASI GAYA HIDUP GENERASI STROBERI PADA INSTAGRAM. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*, vol. 4, no. 3, pp. 1717–1730, <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1208>
- Nashori, H. F., Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. Kampus Terpadu UII. Anggota IKAPI, Yogyakarta.
- Pertiwi, R. (2022). Hubungan Rasa Syukur dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Covid-19. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Polak, E. L. & McCullough, M. E. (2006). Is Gratitude an Alternative to Materialism?. *Journal of Happiness Studies*, vol. 7, no. 3, pp. 343–360, <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3649-5>
- Pratiwi, D.R., Rahardjo, W., Indryawati, R. (2023). Kebersyukuran dengan Resiliensi Pada Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi*. Vol 2(3).
- Prawita, E., Heryadi, A., & Lolaria, C. (2022). Adaptasi Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) ke dalam Bahasa Indonesia.
- Puspita, B.P., & Ayriza, Y. (2022). Gratitude can increase resilience in adolescents who live in orphanages. *Journal Research of Social Science, Economics, and Management*. Vol. 1, no. 8, pp. 969–980, <https://doi.org/10.36418/jrssem.v1i8.119>.
- Rahayu, & Baiduri, (2023). *Strawberry Generation: Self-Reward Pada Mahasiswa Antropologi Unimed Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan*. Universitas Negeri Medan. Vol 8(1).
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: Essential skills for overcoming life's inevitabel*. New York. Broadway Books.
- Sahir, S. H. (2022). Metodologi Penelitian. Penerbit KBM Indonesia.
- Santrock, J, W. (2007). *Remaja* (Edisi kesebelas). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J, W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Edisi kedua belas). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J, W. (2012). *A Topical Approach to Life-Span Development (Sixth Edition)*. USA: McGraw Hill international Edition.

- Saputra, D.A., & Fauziah, N. (2021). HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA BIDIKMISI FAKULTAS EKONOMIKA DAN BISNIS UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG. *Jurnal EMPATI*. vol. 10, no. 6, pp. 404–408, <https://doi.org/10.14710/empati.2021.33219>
- Seran, F. (2023). Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi dimediasi oleh Berpikir Positif pada Penyandang Tuna Daksa Bukan Bawaan. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sherry, V. G. (2020). Expressive flexibility and resilience among u.s. military college students: Evaluating the enhancing and suppressing of emotions and resilience. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 187–198. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i2.225>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Vol. 3, no. 1, 26 Feb. 2020, p. 327948
- Utami, N. M. S. V., Sanjiwani, S., Widiastuti, A., Pradnyadani, R., & Paramitha, R.P. (2018). Hubungan Rasa Syukur dengan Resiliensi Pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali.
- Utami, R. P. (2020). Hubungan Kebersyukuran dan Resiliensi Petani Salak Pondoh di Padukuhan Wonosari Desa Bangunkerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Wagnild, G.M., Young, H.M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *PubMed*. Vol 1, no. 2, pp. 165-78
- Wahab & Luthfan. (2023). Peran Pendidikan Karakter dalam Membentuk Sikap Toleransi dan Keberagaman di Pondok Tahfidz milenial Ashgaf & Maryam College. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol 7(2).
- 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*. 31(5), 431-452.
- Wilson, J. T. (2016). Brightening the Mind: The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. 16(4), 1-13. <https://doi.org/10.14434/josotl.v16i4.19998>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Gerahty, A. W. A. (2010). Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*. 30(7), 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping Style 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>
- Wulandari, & Kumalasari, Dewi. (2022). Resiliensi Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya dengan Dukungan Dosen?. *Jurnal Psikologi Malahayati*. Vol 4(1) 19-30. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5058>