

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA FISIOTERAPIS

Adinda Rizkila K.P¹, Sri Ernawati², Anniez Rachmawati M³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi Penulis : adindarizkila21@gmail.com

Abstrak

Fisioterapis dihadapkan pada berbagai macam tanggung jawab dalam proses pemberian terapi, sehingga menyebabkan fisioterapis menjadi kurang bersyukur. Tingkat kebersyukuran fisioterapis erat kaitannya dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada fisioterapis. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah responden 78 fisioterapis. Teknik pengampilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* (min 2 tahun bekerja), dengan analisis data menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ($r=0,269$; $p=0,017<0.05$) yang artinya Semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sedangkan pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis ($R\text{ Square}=0.072$) yang artinya kebersyukuran memiliki pengaruh sebesar 7,2% terhadap kesejahteraan psikologis pada fisioterapis.

Kata kunci : Fisioterapis, Kebersyukuran, Kesejahteraan psikologis.

Abstract

Physiotherapists are faced various responsibilities in the process of providing therapy, so it causes physiotherapists to be less grateful. The level of gratitude for the physiotherapist is related to psychological well-being condition. This study aims to determine the correlation between gratitude and psychological well-being in physiotherapists. This study used a quantitative method with a total of 78 physiotherapists as respondents. The sampling technique uses purposive sampling (minimum 2 years working). Data analysis used a simple regression test. The results indicate a significant positive correlation between gratitude and psychological well-being ($r=0.269$; $p=0.017<0.05$). It means that the higher the gratitude contributes the higher the psychological well-being. While the effect of gratitude on psychological well-being ($R\text{ Square} = 0.072$). It means that gratitude has an influence of 7.2% on the psychological well-being of physiotherapists.

Keyword : Physiotherapist, Gratitude, Psychological Well-being

PENDAHULUAN

Tenaga kesehatan adalah semua orang yang bekerja secara aktif dan profesional di bidang kesehatan, baik yang memiliki pendidikan formal kesehatan maupun tidak, untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan dalam melakukan upaya kesehatan. Dalam Sistem Kesehatan Nasional (SKN), tenaga kesehatan merupakan pokok dari subsistem SDM kesehatan, yaitu tatanan yang menghimpun berbagai upaya perencanaan, pendidikan dan pelatihan, serta pendayagunaan kesehatan secara terpadu dan saling mendukung, guna menjamin tercapainya derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Unsur utama dari subsistem ini adalah perencanaan, pendidikan dan pelatihan, dan pendayagunaan tenaga kesehatan.

Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan keterampilan melalui Pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan (UU Tenaga Kesehatan No 36 Pasal 1, 2014). Salah satu tenaga kesehatan yang berhubungan dengan fisik serta mental individu adalah fisioterapis. Fisioterapis merupakan salah satu pemberi pelayanan kesehatan terhadap masyarakat dituntut memiliki perilaku sehat agar dapat menunjang kualitas pelayanannya. Menurut Permenkes 65 tahun 2015, fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Banyak fisioterapis yang bersyukur apabila sukses memberi terapi kepada pasien. Fisioterapis dianugerahi hati, kemampuan berpikir dan kehendak bebas serta berbagai macam talenta untuk menunjang kehidupan di dunia. Semua itu pun tidak lepas dengan kondisi psikologisnya. Fisioterapis punya hasrat untuk bahagia dalam menjalani kehidupannya.

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan utama dari keberadaan manusia di dunia ini. Setiap individu memiliki harapan-harapan yang tentunya ingin dicapai dalam memenuhi kepuasan dalam kehidupannya. Kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan adalah suatu

bagian dalam konsep kesejahteraan subjektif baik dalam aspek kognitif maupun aspek afektif pada manusia (Ningsih, 2013). *Psychological well being* atau sering juga disebut kesejahteraan secara psikologis seringkali mempengaruhi perasaan sejahtera, bahagia dan bermakna dalam diri individu (Edmawati, 2020).

Menurut Raudatussalamah & Susanti (2014) kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu menjadi sejahtera dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Sejahtera secara psikologis bukan hal yang mudah untuk dicapai, individu tidak hanya sehat secara fisik akan tetapi harus sehat secara psikologis. *Psychological well-being* didefinisikan sebagai hasil evaluasi atau penilaian seorang individu terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu yang bersangkutan, dan digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif (*positive psychological functioning*) yang dikemukakan oleh para ahli Psikologi (Ryff, 1989).

Salah satu bentuk untuk mencapai *psychological well being* yaitu dengan kebersyukuran. Kebersyukuran dalam psikologi sering disebut dengan istilah *gratitude* (Putra, 2014). Emmons (Putra, 2014) mengutarakan bahwa *gratitude* sering diartikan sebagai rekognisi positif ketika menerima sesuatu yang menguntungkan, atau nilai tambah yang berhubungan dengan *judgement* atau penilaian bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab akan nilai tambah tersebut. Menurut Seligman (Prabowo, 2017) kebersyukuran adalah sebuah emosi positif dalam mengekspresikan rasa bahagia dan rasa terima kasih terhadap segala bentuk kebaikan yang telah diterima. Emmons & McCullough (2003) mendefinisikan kebersyukuran adalah sebuah emosi, dimana emosi tersebut adalah perasaan yang menyenangkan tentang manfaat yang diterima seseorang. Individu yang bersyukur disebabkan karena adanya kesadaran diri menerima kebaikan, penghargaan, pemberian dari Tuhan, orang lain, dan lingkungan sekitarnya sehingga mendorong untuk membalas, memberi

penghargaan, berterimakasih atas yang diterimanya.

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 Juni 2022 dengan 5 fisioterapis didapatkan bahwa 60% fisioterapis tidak merasa puas dengan terapi yang diberikan kepada pasiennya. Hal ini disebabkan oleh beberapa factor yaitu seperti alat yang tidak lengkap, pasien yang tidak mau mengikuti terapi dengan baik, dan tidak mau untuk melakukan terapi di rumah. Hal ini membuat otot-otot yang semula telah dilenturkan akan kembali kaku sehingga terapi yang sebelumnya telah diberikan akan menjadi sia-sia. Sementara itu 40% sisanya merasakan kepuasan setelah melakukan terapi. Selain itu 95% para fisioterapis merasakan beban yang cukup berat karena adanya rasa tidak percaya dari pasien yang akan di terapi. Sering kali pasien menolak untuk diterapi apabila tidak dengan terapis yang disukainya.

Kebersyukuran perlu dimiliki oleh setiap individu supaya dapat mencapai kualitas hidup yang baik sehingga dengan bijaksana dapat mengatasi persoalan-persoalan hidup internal maupun eksternal. Valikhani (2019) menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan mediator stres dan kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kualitas hidup. Wood, Joseph dan Maltby (2009) menyatakan bahwa rasa syukur memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan Ryff dan Keyes (1995) yang menyatakan kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu dapat mengeksplorasi potensinya secara maksimal sehingga dapat berfungsi dengan baik dan positif. Kesejahteraan diri ditunjukkan dengan aspek penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain.

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: "Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Fisioterapis".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa skala likert. Skala pertama adalah skala kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 31 aitem dan skala kedua adalah skala kebersyukuran *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)*. Responden dalam

penelitian ini ditentukan dengan teknik *purposive sampling* (minimal 2 tahun bekerja) dengan jumlah responden 78 fisioterapis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada fisioterapis, telah dilakukan pada 78 fisioterapis. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukur, yaitu skala Kebersyukuran dan skala kesejahteraan psikologis. Skala kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002).

Skala tersebut disusun berdasarkan aspek-aspek *intensity, frequency, span* dan *density*. Skala ini berjumlah 6 item dengan rentang skor satu sampai tujuh. Skor validitas pada skala ini CFI= 0,95 dan skor reliabilitas sebesar 0,82 yang menunjukkan bahwa skala tersebut valid dan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian. Skala kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Kesejahteraan Psikologis yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akbar (2018) berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan Psikologis diantaranya yaitu yaitu *Self acceptance, Positive relations with other, Autonomy, Environmental mastery, Purpose in life, dan Personal growth*. Skala kesejahteraan psikologis tersebut terdiri dari 31 item baik sebelum dilakukan pengambilan data dan setelah dilakukan pengambilan data. Aitem yang digunakan memiliki validitas isi yang bergerak dari 0,80 – 1,00 dan koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* = 0,892 yang menunjukkan bahwa skala tersebut valid dan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini dapat diterima, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien yang didapatkan melalui uji regresi yang menunjukkan bahwa hasil dari uji F adalah nilai F hitung = 5,925 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,017 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada fisioterapis.

Deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan responden penelitian

memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori cukup tinggi, hal tersebut dapat dilihat dari hasil yang diperoleh pada kategorisasi responden dimana kategori bergerak pada kategori rendah, cukup, tinggi, dan sangat tinggi. Yang mana lebih dari 50% berada pada kategori tinggi atau dengan persentase 46 responden (59%) dan 28 responden pada kategori sangat tinggi (23,1%).

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan realisasi dari pencapaian penuh potensi individu dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. Serupa dengan pernyataan dari Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara berkesinambungan.

Secara umum kebersyukuran dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi suatu masalah yang ada dalam hidupnya. Dalam hal ini dapat dikaitkan akan fisioterapis yang mana secara tidak langsung semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang ada pada diri individu tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wood, Joseph dan Maltby (Ratnayanti & Wahyuningrum 2016) menunjukkan bahwa kebersyukuran menjadi penting untuk kesejahteraan psikologis. Menurut Wood, Joseph, & Maltby (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Emmons (Putra, 2014) mengutarakan bahwa kebersyukuran sering diartikan sebagai rekognisi positif ketika menerima sesuatu yang menguntungkan, atau nilai tambah yang berhubungan dengan *judgement* atau penilaian bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab akan nilai tambah tersebut, dalam hal ini dapat dilihat bahwa dengan adanya rasa kebersyukuran pada diri seorang individu akan berpengaruh pada tinggi rendahnya pemikiran

positif yang timbul di dalam diri individu tersebut terhadap beban kerja yang dimilikinya.

Hasil kategorisasi variabel kebersyukuran menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi sebanyak 37 responden (47,4%), kategori sangat rendah sebanyak 2 responden (2,6%), kategori rendah sebanyak 6 responden (7,7%), kategori cukup atau sedang sebanyak 17 responden (21,8%), kategori sangat tinggi sebanyak 16 responden (20,5%).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ratnayanti & Wahyuningrum (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* (kebersyukuran) dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Sebagian partisipan dalam penelitian ini (78%) memiliki tingkat kebersyukuran yang sangat tinggi dan kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi (70,58%). Sementara itu, penelitian yang dilakukan Fitria (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang juga ditemukan bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan sebesar 28,73% untuk kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki sumbangan pada tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis.

Hasil lain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki sumbangan efektif sebesar 0,072 (7,2%) terhadap kesejahteraan psikologis, sementara 92,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ratnayanti & Wahyuningrum (2016) yang juga ditemukan bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan sebesar 10,37%, sedangkan 89,63% sisanya masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti religiusitas, dukungan sosial, kecerdasan emosi dan masih banyak faktor lainnya.

Oleh sebab itu maka dapat dikatakan bahwa kebersyukuran mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Memiliki rasa syukur atas apapun akan membuat fisioterapis merasakan kesejahteraan pada dirinya. Memiliki rasa syukur yang lebih makan akan menghindarkan fisioterapis dalam stress kerja dan perasaan yang tidak mengenakan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada fisioterapis. Semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang akan dialami oleh fisioterapis. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh fisioterapis.

Saran

1. Bagi Fisioterapis

Kebersyukuran mempengaruhi 7,2% kesejahteraan psikologis pada fisioterapis, sehingga ada baiknya untuk para terapis lebih meningkatkan rasa bersyukur dengan semua keadaan yang ada.

2. Bagi Masyarakat

Kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, oleh sebab itu masyarakat juga harus banyak bersyukur dengan apapun yang sedang terjadi.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi jika ada variabel atau metode penelitian yang sama, tetapi ada baiknya jika kendala dan kekurangan dalam penelitian ini diperbaiki untuk hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. M. 2018. Hubungan Kebersyukuran dengan *Psychological Well-Being* Pada Pasien yang Mengidap Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta
- Arif, I. A. 2016. Psikologi positif, pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. *Jakarta: Gramedia*.
- Burns, R. 2016. Psychosocial Well-being. Diakses 30 Juni 2020 dari https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-981-287-080-3_251-1
- Dayton, B. I. Dkk. 2001. *Psychological well-being asian style: The perspective of Thai elders*. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 16, 282-302.
- Emmons, R. A, McCullough, M. E. 2003. *An Experimental Investigation Of Gratitude and Subjective Well Being in Daily Life*. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.84
- Fandi, A. 2016. Kualitas perawat tanggung jawab siapa. Diunduh dari <http://www.suaraperawat.com/2016/07/kualitas-perawattanggungjawab-siapa.html>
- Herbyanti, D. 2009. Kebahagiaan (*Happiness*) pada Remaja di Daerah Abrasi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. Vol. 11, No. 2, Nopember 2009 : 60-73
- Huppert, F.A. 2009. *Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences*. *Journal compilation Internasional Association of Applied Psychology: Health and Well-Being*. 1(2), 137-164.
- Kira, A. H. 2016. Intoleransi ketidakpastian sebagai moderator antara religiusitas dan kesejahteraan psikologis pada pengangguran. *Tesis*, Fakultas psikologi, Universitas Muhammadiyah. Malang
- Listiyandini, R. A., & Syahniar, D. 2015. Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Manita, E, dkk. 2019. Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*. Volume 5, No. 2
- Mills. 2010. *Psychological well-being in long term care*. Diambil dari <http://geropsychology.wordpress.com/2010/01/psychological-well-being-inlongterm-care/>
- Mawaddah, L. 2018. *Well-being* Siswa Yang Diikutkanbanyak Kegiatan Bimbingan Belajar Oleh Orang Tuanya. *Jurnal Proceedings of The ICECRS*. Vol. 1 no. 3, 268
- McCullough, M. E., Emmons, R.A., & Tsang, J. 2002. *The grateful disposition: A*

- conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Mulyono. 2019. Analisis Regresi Sederhana. *Binus Business School*
- Novianty, S, dan Goei, Y,A. 2013. Pengaruh Gratitude Terhadap Kepuasan Pernikahan. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol. 1. No.2/Februari.
- Purwanto, E. 2015. Pengaruh *bibliotherapy* terhadap *Psychological Well-being* perempuan lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol 4, No. 1, hal. 1-26.
- Putra, J, S. 2014. Syukur : Sebuah Konsep Psikologi *Indigenous* Islami. *Jurnal soul*. Vol. 7, No. 2.
- Prabowo, A. 2017. *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 05, No.02
- Rahmawati, A. N. 2017. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Pada KSR Kota Surakarta Dalam Menangani Bencana. *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Raudatussalamah, dan Susanti,R. 2014. Pemafaan (*Forgiveness*) Dan *Psychological Well-Being* Pada Narapidana Wanita. *Jurnal Marwah*. Vol. XIII No. 2
- Rifayanti, dkk. 2021. Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di masa New Normal. *Jurnal Psikologi*. Volume 10 No. 2
- Ryff, C. D. 1989. *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychological*, 57, 1069-1071.
- Ryff, C. D. Ve Keyes, C. L. M. 1995. *The structure of psychological well-being revisited. Journal of personality and social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Septiningtyas, D. 2016. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Pada Remaja Piatu. *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta