

Do Gender Differences Exist in Gratitude?**Nabilahumaida¹, M. Ahkam Alwi²**

Universitas Negeri Makassar

Nabilahumaida08@gmail.com¹, m.ahkam.a@unm.ac.id²

Abstract: When confronted with many issues, one of the coping methods that might help people avoid stress and depression is gratitude. The research was conducted to know differences in levels of gratitude in terms of gender. The research method is a quantitative method involving 154 undergraduates, comprising 81 male students and 73 female students. The research sample was determined using simple random sampling. Gratitude in students is measured using The Gratitude Questionnaire-Six Item form (GQ-6) scale developed by McCullough, Tsang, and Emmons, and then adapted to Indonesian by Alwi (2021), this scale has been validated with a validity value of 0.78 and reliability 0.882. Based on the results of the independent sample t-test, a probability value of 0.000 ($p < 0.05$) was found, so there is a significant difference between the levels of gratitude in women and men. Women ($M=31.14$) have a higher level of gratitude than men ($M=26.68$). The research results are expected to enrich information about gender differences in student's gratitude.

Keywords: gender differences, gratitude, undergraduates

Abstrak: Rasa syukur menjadi salah satu mekanisme koping yang mampu mencegah timbulnya stres dan depresi pada individu ketika menghadapi berbagai masalah. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebersyukuran yang ditinjau berdasarkan gender. Metode penelitian merupakan metode kuantitatif yang melibatkan 154 mahasiswa yang terdiri dari 81 mahasiswa laki-laki dan 73 mahasiswa perempuan. Sample penelitian ditentukan menggunakan simple random sampling. Kebersyukuran pada mahasiswa diukur menggunakan skala The Gratitude Questionnaire-Six Item form (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough, Tsang, dan Emmons, dan kemudian diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Alwi (2021), skala ini telah divalidasi dengan nilai validitas 0.78 dan reliabilitas 0,882. Berdasarkan hasil uji independent sample t-test ditemukan nilai probabilitas 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kebersyukuran pada perempuan dan laki-laki. Perempuan ($M=31.14$) memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki ($M=26.68$). Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya informasi mengenai perbedaan gender pada kebersyukuran mahasiswa.

Kata Kunci: kebersyukuran, mahasiswa, perbedaan gender

PENDAHULUAN

Tidak dipungkiri, banyaknya perubahan serta tuntutan sosial ketika memasuki masa dewasa membuat individu rentan mengalami berbagai masalah. Masa dewasa merupakan masa perkembangan dimana individu mulai belajar menjalani hidupnya secara mandiri dan terlepas dari ketergantungan orang tua, baik secara psikologis, ekonomis, dan sosiologis. Individu yang telah memasuki fase dewasa dituntut untuk mampu mengatasi segala macam problematika yang dialami dalam hidupnya, agar

tidak mengalami masalah dan mampu meraih kebahagiaan dalam menjalani kehidupan di fase dewasa. Jika individu gagal dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, maka berpotensi untuk menimbulkan tekanan psikologis seperti stres pada individu, dan jika terjadi dalam jangka waktu yang panjang akan mengakibatkan individu mengalami depresi dan berbagai gangguan psikologis lainnya.

Rasa syukur menjadi salah satu mekanisme koping yang mampu mencegah timbulnya stres dan depresi pada individu. Dengan rasa syukur, individu mampu merasa lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya. Menurut Watskin (Witvliet et al., 2019) syukur berkaitan erat dengan berbagai emosi positif. Syukur mampu membantu individu dalam membangun hubungan sosial yang baik, kemudian juga berfungsi sebagai adaptasi evolusioner yang menopang perilaku altruism. Tidak hanya itu, rasa syukur juga berhubungan negatif dengan berbagai emosi negatif seperti perasaan stress, kecemasan, depresi, dan kecemburuan (García-Vázquez et al., 2020). Oleh karena itu, syukur dapat membantu individu menikmati pengalaman positif sehingga dapat membuat individu merasa lebih bahagia.

Rasa syukur diartikan sebagai rasa terima kasih dan kegembiraan yang dirasakan oleh individu ketika menerima sesuatu, baik berupa hadiah, kebaikan dari orang lain, ataupun ketenangan yang dirasakan ketika menikmati keindahan alam (Witvliet et al., 2019). Rasa syukur terjadi ketika individu memahami bahwa dirinya adalah sebagai penerima manfaat. Atau dengan kata lain, rasa syukur merupakan hasil dari pengakuan individu terhadap niat baik serta penghargaan atas kebaikan hati orang lain (Portocarrero et al., 2020).

Seligman (Herawati & Widianoro, 2020) mendefinisikan kebersyukuran sebagai emosi positif dalam menggambarkan kebahagiaan serta perasaan terimakasih terhadap segala kebaikan yang telah diterima. Emmons dan McCullough (Agnieszka, Katarzyna, & Sandra, 2020) mengemukakan bahwa tingkat rasa syukur yang tinggi akan mempengaruhi aspek positif lain dari pengalaman hidup, seperti tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi; kesehatan mental, kemampuan *coping*, ketahanan mental, kualitas hubungan interpersonal yang lebih tinggi, serta memiliki manfaat moral dan spiritual di masa dewasa.

Sebagai sebuah emosi, rasa syukur juga berasal dari persepsi bahwa individu telah mengalami hasil positif. Adanya kemampuan untuk merasakan kejadian positif

dalam hidup individu dan menikmatinya akan mengarahkan individu kepada pengalaman yang lebih memuaskan. Mengekspresikan rasa syukur secara langsung dapat membantu individu menjadi lebih bahagia. Dalam mengungkapkan rasa syukur, setiap individu memiliki cara yang berbeda. Secara spesifik, beberapa individu merasa nyaman dan mudah dalam mengungkapkan rasa syukur, sedangkan beberapa individu lainnya mungkin saja merasa malu atau tidak terbiasa dalam mengungkapkan rasa syukur.

Hal ini dapat dimaklumi, sebab setiap individu memiliki gaya hidup yang berbeda-beda, sehingga dalam mengungkapkan rasa syukur juga dapat berbeda. Namun, satu hal yang menjadi perhatian dalam masyarakat adalah adanya fenomena bahwa perempuan lebih banyak mengungkapkan rasa syukurnya dibandingkan laki-laki pada umumnya (Li, 2022). Hal ini diungkapkan pada penelitian yang dilakukan oleh Yue et al. pada tahun 2017 di China, ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat rasa syukur yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sebab secara spesifik, dibandingkan laki-laki, perempuan cenderung lebih bebas mengekspresikan perasaan positif yang dialaminya, termasuk rasa syukur. Kashdan, Mishra, Breen, & Froh pada penelitiannya juga mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan kebersyukuran pada perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian tersebut mengungkap perempuan cenderung memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi (Guse et al., 2019).

Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai perbedaan gender dalam kebersyukuran. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat kebersyukuran antara perempuan dan laki-laki serta memahami faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya perbedaan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui skala kuesioner. Skala kuesioner di sebarikan secara daring menggunakan media *google form* pada 154 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2018 hingga 2021. Subjek penelitian terdiri dari 81 mahasiswa laki-laki dan 73 mahasiswa perempuan, berusia 18-25 tahun.

Kebersyukuran diukur menggunakan skala *The Gratitude Questionnaire-Six Item form* (GQ-6) yang disusun oleh McCullough, Tsang, dan Emmons yang kemudian diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh (Alwi, 2021). Skala ini terdiri dari lima

aitem pertanyaan dengan alternative respon dari 1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju. Skala tersebut telah divalidasi menggunakan metode *Content Validity Index (CVI)* dengan nilai validitas diatas 0,78 untuk setiap aitemnya dan reliabilitas sebesar 0,882. Sehingga skala dinyatakan valid dan reliabel. Pengujian data dilakukan dengan uji hipotesis komparatif, yaitu *uji Independen Sampel t-test* menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penyebaran skala skala *The Gratitude Questionnaire-Six Item form (GQ-6)* diperoleh data statistik sebagai berikut.

Tabel 1.

Deskripsi skor skala The Gratitude Questionnaire-Six Item form (GQ-6)

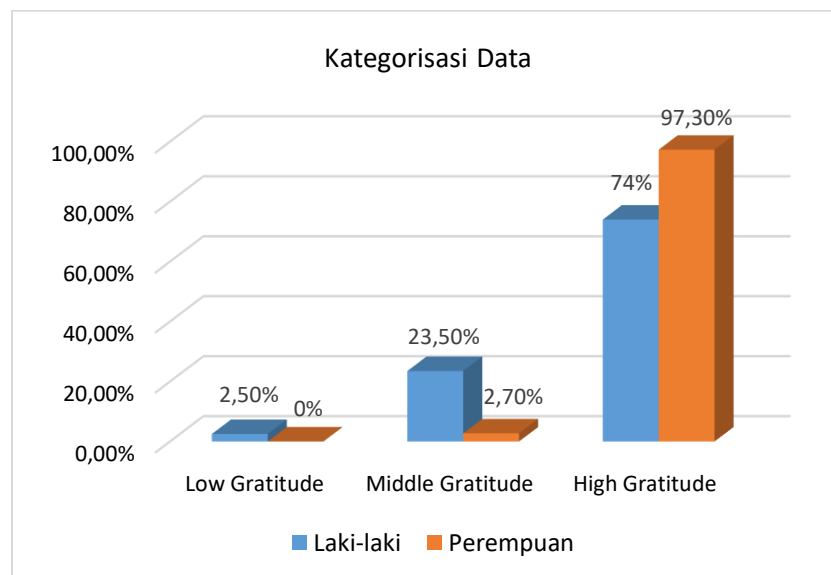
	Hipotetik	
	Laki-laki	Perempuan
Minimum	5	5
Maximum	35	35
Std. Deviation	5	5
Mean	20	20
Range	30	30
	Empirik	
	Laki-laki	Perempuan
Minimum	6	21
Maximum	35	35
Std. Deviation	4,8	2,3
Mean	20,5	28
Range	29	14

Berdasarkan pada tabel 1, hasil deskriptif statistik skala *The Gratitude Questionnaire-Six Item form (GQ-6)* berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa mahasiswa perempuan lebih cenderung memiliki skor kebersyukuran yang tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Gambar 1 menunjukkan hasil analisis deskriptif mengenai tingkat kebersyukuran pada 154 mahasiswa. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa secara keseluruhan, mayoritas mahasiswa, baik laki-laki (74%) maupun perempuan (97,3%) memiliki kebersyukuran yang relatif tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terlepas dari segala kendala dan hambatan yang dihadapi, mahasiswa tetap merasa bersyukur dan berterima kasih atas segala hal yang didapatkannya dalam menjalani hidup. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Kristanto (2016) bahwa perasaan syukur merupakan

bentuk manifestasi perilaku dari emosi positif, sehingga perasaan syukur bertolak belakang dengan perasaan negatif.

Mahasiswa dengan kebersyukuran tinggi akan mengalami banyak emosi positif yang berkorelasi dengan aspek positif seperti tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih tinggi. Selain itu, rasa syukur membantu meningkatkan kesehatan mental, kemampuan coping, kualitas hubungan interpersonal, serta berbagai manfaat moral dan spiritual. Fredrickson (Armenta et al., 2017) yang menjelaskan bahwa rasa syukur memungkinkan individu membangun sumber daya psikologis yang baik. Menurut broaden and build theory, emosi positif yang dirasakan oleh mahasiswa akan mendorong pikiran kreatif serta penemuan solusi dari permasalahan yang dialami ketika menjalani hidup. Maka dari itu, kebersyukuran menjadi salah satu aspek penting dalam hidup individu.



Gambar 1.

Perbandingan Kategorisasi Data Gratitude pada Laki-Laki Dan Perempuan

Pada tabel 2, berdasarkan hasil uji hipotesis *Independent Sample t-test* terlihat nilai probabilitas 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti bahwa ada perbedaan signifikan antara kebersyukuran perempuan dan laki-laki pada sampel penelitian. Nilai mean deskriptif yang didapatkan menunjukkan kebersyukuran perempuan ($M=31.14$) lebih tinggi daripada kebersyukuran laki-laki ($M=26.68$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Issom dan Nadia (2021) yang menunjukkan bahwa guru perempuan memiliki kebersyukuran yang lebih tinggi daripada guru laki-laki. Wijayanti et al.

(2018) pada penelitiannya juga mengungkapkan terdapat perbedaan signifikan antara kebersyukuran perempuan dan laki-laki.

Tabel 2.

Data Group Statistics dan Hasil Uji Independent Sample t-test

Gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-laki	81	26.68	4.824	.536
Perempuan	73	31.14	3.203	.375

		Gratitude	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	5.753	
	Sig.	.018	
	t	-6.679	-6,816
	df	152	140.147
	Sig.(2-tailed)	.000	.000
t-test for Equality of Means	Mean difference	-4.458	-4,458
	Std.Error difference	.667	.654
	95% confidence interval of the difference	Lower	-5,777
		Upper	-3,139
			-3.165

Kebersyukuran pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan dapat dengan mudah mengeskpresikan perasaan yang dirasakan, termasuk perasaan syukur. Hal ini berbeda dari laki-laki yang cenderung sulit mengeskpresikan perasaannya (Watkins et al., 2018). Jika ditinjau secara sosial, kondisi ini bisa jadi disebabkan oleh pola asuh patriarki yang mengajarkan laki-laki untuk tidak mengungkapkan perasaan mereka. Budaya patriarki yang sejak lama berkembang, sering kali mengaitkan jenis kelamin dengan sifat-sifat tertentu. Sebagai contoh, laki-laki selalu dipandang sebagai sosok yang maskulin, perkasa, tegar, agresif, dan ekspansi. Sedangkan perempuan dipandang sebagai sosok yang lemah lembut dan penyayang (Hidayah et al., 2020).

Perempuan dalam standar gender masyarakat, memiliki peran sosial yang dituntut mengungkapkan emosi yang dirasakan, dikarenakan perempuan sebagai sosok yang berperan besar dalam pengasuhan, seperti menjadi istri, ibu, atau menjalani profesi sebagai perawat, guru. Berbeda dengan laki-laki yang dinilai memiliki peran yang tidak banyak menekankan pada penggunaan emosi. Selain itu, pada umumnya, laki-laki dituntut menjadi sosok yang maskulin dan kuat dengan menyembunyikan perasaan mereka sejak kecil. Hal ini juga membuat laki-laki tidak terbiasa mengungkapkan perasaannya.

Stereotip yang mengkotak-kotakkan peran gender mempengaruhi perbedaan persepsi mengenai rasa syukur dan upaya mengungkapkan rasa syukur itu sendiri. Menurut Kashdan, Mishra, Breen dan Froh (Issom & Nadia, 2021) perempuan pada umumnya menilai bahwa mengungkapkan rasa syukur dapat membangun dan meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang lain. Sedangkan laki-laki cenderung memandang bahwa rasa syukur dapat menjadi refleksi dari kelemahan yang dimiliki.

Laki-laki secara umum mengungkapkan perasaan yang berhubungan dengan status dan kekuasaan. Laki-laki memandang rasa syukur dan terima kasih sebagai bentuk ketergantungan yang dapat memverifikasi kelemahannya. Hal ini kemudian dinilai dapat mengancam maskulinitas dan merusak status sosial mereka (Watkins et al., 2018). Oleh karena itu, untuk mempertahankan maskulinitas dan status sosialnya, laki-laki cenderung menghindari untuk mengalami peristiwa yang mengharuskan mereka mengungkapkan rasa syukur. Bentuk persepsi negatif ini yang kemudian menyebabkan menurunnya kebersyukuran pada laki-laki. Berdasarkan hal tersebut, dijelaskan bahwa perbedaan kebersyukuran pada perempuan dan laki-laki dipengaruhi oleh peran gender yang ditetapkan oleh masyarakat. Meski demikian, hal ini tidak bisa serta merta dijadikan acuan penentu adanya perbedaan gender dalam mengungkapkan kebersyukuran. Dibutuhkan analisis mendalam mengenai faktor-faktor penyebab perbedaan kebersyukuran antara perempuan dan laki-laki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebersyukuran perempuan dan laki-laki. Perempuan cenderung memiliki kebersyukuran yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh peran gender yang ditetapkan oleh masyarakat. Meski demikian, secara keseluruhan, baik laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kebersyukuran dengan kategori tinggi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai tingkat kebersyukuran ditinjau dari perbedaan gender.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengkajian lebih dalam mengenai faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan kebersyukuran antara laki-laki dan perempuan, sehingga dapat memperkaya informasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnieszka, L., Katarzyna, T., & Sandra, B. (2020). Empathy, resilience, and gratitude – Does gender make a difference? *Anales de Psicologia*, 36(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Alwi, M. A. (2021). *Pengembangan model kesejahteraan di sekolah pada siswa SMA*. Universitas Airlangga.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B., & Parra-Pérez, L. G. (2020). Forgiveness, Gratitude, Happiness, and Prosocial Bystander Behavior in Bullying. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02827>
- Guse, T., Vescovelli, F., & Croxford, S. A. (2019). Subjective Well-Being and Gratitude Among South African Adolescents: Exploring Gender and Cultural Differences. *Youth and Society*, 51(5). <https://doi.org/10.1177/0044118X17697237>
- Herawati, I., & Widiatoro, D. (2020). PERBEDAAN KEBERSYUKURAN PADA IBU YANG BEKERJA DAN IBU RUMAH TANGGA. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 65–76. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i1.15630>
- Hidayah, B., Ariyanto, A. A., & Hariyadi, S. (2020). Apakah Emotional Intelligence dipengaruhi gender?: Analisis perbedaan kecerdasan emosi kaitannya dengan manajemen konflik suami-isteri dalam masa kritis perkawinan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2). <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p05>
- Issom, F. L., & Nadia, Z. (2021). HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DENGAN TEACHER WELL-BEING PADA GURU YANG MENGAJAR DI SEKOLAH DASAR INKLUSI. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2). <https://doi.org/10.21009/pip.352.1>
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. *Psychology & Humanity*, 1(1), 128–134.
- Li, S. (2022). Reasons Behinds Gender Difference in Expressing Gratitude. *Proceedings of the 2022 8th International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2022)*, 1843–1846.
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 164). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Watkins, P. C., Emmons, R. A., Greaves, M. R., & Bell, J. (2018). Joy is a distinct positive emotion: Assessment of joy and relationship to gratitude and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(5). <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414298>
- Wijayanti, S., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2018). Peran Kebersyukuran terhadap

Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan The Role of Gratitude on Health-Related Quality of Life (HRQOL) among Adolescents Living at Social Shelter. *Konferensi Nasional Psikologi (Frenpsi)*.

- Witvliet, C. van O., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *Journal of Positive Psychology*, 14(3). <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>
- Yue, X. D., Hiranandani, N. A., Jiang, F., Hou, Z., & Chen, X. (2017). Unpacking the Gender Differences on Mental Health: The Effects of Optimism and Gratitude. *Psychological Reports*, 120(4). <https://doi.org/10.1177/0033294117701136>