

## Psychological well-being pada penyintas COVID-19: Menguji peranan kebersyukuran

Lutvia Fitriana<sup>1\*</sup>, Herlan Pratikto<sup>2</sup>, Akta Ririn Aristawati<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: [herlanpratikto@untag-sby.ac.id](mailto:herlanpratikto@untag-sby.ac.id)

<b>Published:</b> 4 Feb. 2023	<b>Abstract</b> COVID-19 survivors have a fear of societal stigma and feel themselves excluded by the social environment, causing the impact of unhappiness and psychological well-being on COVID-19 survivors. The way to look positively is to be grateful, because being grateful to provide benefits to individuals facing problems that have an impact on psychological well-being in COVID-19 survivors. The research design uses quantitative methods with product moment analysis techniques. The study was conducted on 102 COVID-19 survivors in the work area of puskesmas Mojo Surabaya using the purposive sampling method. The study was measured using the psychological well-being scale by Ryff and the diversity scale by Fitzgerald (in Listiyandini, 2015). The results showed a correlation coefficient of 0.655 with a significance of 0.000. It was concluded that psychological well-being and psychological well-being have a positive and significant relationship between the variables of fitness and psychological well-being in COVID-19 survivors. Researchers can then link psychological well-being with other variables, so that research on psychological well-being is more diverse. <b>Keywords:</b> Psychological well-being, Gratitude, COVID-19 Survivors)
	<b>Abstrak</b> Penyintas COVID-19 memiliki rasa takut akan stigma masyarakat dan merasa dirinya dikucilkan oleh lingkungan sosial, menyebabkan dampak ketidakbahagiaan dan psychological well-being pada diri penyintas COVID-19. Cara untuk memandang positif yaitu dengan bersyukur. Bersyukur memberikan manfaat pada individu menghadapi permasalahan yang berdampak pada psychological well-being penyintas COVID-19. Tujuan penelitian ini melihat hubungan kebersyukuran dan psychological well-being pada penyintas COVID-19. Rancangan penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis product moment. Penelitian dilakukan pada 102 penyintas COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Mojo Surabaya, menggunakan metode purposive sampling. Penelitian diukur menggunakan skala psychological well-being oleh Ryff dan skala kebersyukuran oleh Fitzgerald (dalam Listiyandini, 2015). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi 0,655 dengan signifikansi 0,000. Disimpulkan kebersyukuran dan psychological well-being memiliki hubungan positif dan signifikan antara variabel kebersyukuran dan psychological well-being pada penyintas COVID-19. Peneliti selanjutnya dapat menghubungkan psychological well-being dengan variabel lain, agar penelitian mengenai psychological well-being lebih beragam. <b>Kata kunci:</b> Psychological well-being, Kebersyukuran, Penyintas COVID-19

**Copyright © 2023. Lutvia Fitriana, Herlan Pratikto, Akta Ririn Aristawati**

---

## Pendahuluan

Akhir tahun 2019 dan awal tahun 2020, dunia dikejutkan munculnya penyakit yang disebabkan oleh virus. Virus tersebut telah menyebar luas dari Pasar Grosir Makanan Laut Huanan di Wuhan, ibu kota Provinsi Hubei, China tengah. Virus ini adalah penyakit coronavirus 2019 (COVID-19), yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut yang parah coronavirus-2 (SARS-CoV-2). Penyebaran penyakit ini memiliki dampak sosial, ekonomi dan bahkan psikologis yang luas di seluruh dunia. Tentu saja, dalam suatu pandemi, ada orang yang dinyatakan positif terkena penyakit atau virus pandemi tersebut.

Dilaporkan dari *World Health Organization* (WHO) mengenai efek dari COVID-19 yang terpublikasikan di bulan September 2020 disebutkan mengenai infeksi virus COVID-19 dapat menjadi pemicu penyakit secara berkepanjangan pada pasien yang dinyatakan sembuh (Idhom, 2020). Ditemukan oleh WHO banyak pasien COVID-19 dinyatakan sembuh dan kondisinya tidak sebaik sebelum terinfeksi virus COVID-19 (Idhom, 2020). Ditunjukkan pada data WHO terdapat hasil survey sebesar 35% pasien COVID-19 dan dinyatakan sembuh dan pemulihan kesehatan tidak dialami pada 2-3 minggu setelah dinyatakan negatif (Idhom, 2020).

Individu yang sudah pernah terinfeksi COVID-19 dan kemudian sudah sembuh disebut penyintas COVID-19. Penyintas COVID-19 tidak memiliki masalah pada saat fase terinfeksi COVID-19 saja, tetapi memiliki masalah setelah sembuh dari COVID-19 diantaranya seperti kelelahan secara terus-menerus, sesak/nyeri di dada, nyeri pada sendi dan tidak kemungkinan penyintas COVID-19 bisa terkena COVID-19 kembali (Purwowiyoto, 2021).

Fenomena yang ada di lokasi penelitian bisa menjadi tekanan dan *stresor* yang bisa mempengaruhi aspek-aspek psikologis pada penyintas COVID-19 salah satunya adalah *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. *Psychological well-being* merupakan salah satu aspek untuk memenuhi kriteria pada fungsi psikologis positif pada diri individu (*positive psychological functioning*). Yang dimaksud fungsi psikologis yaitu enam dimensi yang harus dipenuhi yaitu; penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. (Karyono, K., Dewi, K.S., & TA, L, 2009).

Ketika individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi, mereka akan merasakan emosi menyenangkan serta hanya sedikit merasakan emosi yang tidak menyenangkan, banyak kejadian yang menyenangkan dan sedikit kesedihan dialami pada saat mereka puas terhadap hidup yang dijalannya. Jika individu memiliki *psychological well-being* rendah, hal tersebut berpengaruh pada kepuasan hidup mereka dan sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan dan merasa sedih. Ketika individu memiliki *psychological well-being* tinggi, maka mereka bisa menjalani hidupnya secara baik dan bisa mengontrol lingkungannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa *psychological-well being* penting dimiliki oleh setiap individu supaya individu bisa menghadapi masalah pada saat keadaan serta kondisi apapun dan bisa menjalani hidupnya secara baik.

*Psychological well being* adalah salah satu untuk pemenuhan fungsi psikologis positif pada individu (*positive psychological function*). Ada enam dimensi fungsi psikologis positif yang dipenuhi oleh individu yaitu; penerimaan diri, hubungan positif pada orang lain, kemandirian, kontrol lingkungan, makna hidup dan pertumbuhan pribadi. (Karyono, K., Dewi, K.S. dan TA, L, 2009). Masalah *psychological well being* tidak hanya ada pada penyintas COVID-19. Adapun hal yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* penyintas

COVID-19 diantaranya adalah masalah dan pengalaman yang sudah dialami penyintas COVID-19 dan bersifat subyektif serta unik didasarkan pengalaman pada individu.

Tantangan bagi penyintas COVID-19 adalah hidup, bekerja serta pemulihan dari sakitnya (Susilo et.al., 2020). Menurut Susilo et al., 2020 menemukan berbagai gejala dengan gangguan kesehatan mental. Selain itu, gangguan stress pascatrauma (PTSD), depresi serta kecemasan ditemukan sebagai gangguan kesehatan mental paling umum yang membutuhkan perhatian setelah pemulihan. Memahami masalah dan tantangan para penyintas COVID-19 memerlukan pertimbangan secara efektif untuk meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Menurut Huppert et al. (2005), *psychological well-being* merupakan keadaan pikiran ditandai adanya pandangan hidup positif yang memungkinkan individu untuk tumbuh dengan baik (Huppert et al., 2005). *Psychological well-being* ditandai adanya tingkat harga diri tinggi, tingkat kualitas tinggi pada hidup seseorang, serta kemampuan meningkatkan hidup yang baik untuk diri sendiri dan kehidupan dengan orang lain. Menurut Ryff (2014), ada enam aspek *psychological well-being* diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

Menurut Ryff (2014) *psychological well being* merupakan kondisi individu merasakan bukan hanya meradsakan bebas dari tekanan dan masalah tetapi individu lebih kearah mampu untuk menerima diri sendiri dan kehidupan masa lalunya, pengembangan dan pertumbuhan diri, yakin hidupnya mempunyai makna dan mempunyai tujuan, mempunyai hubungan positif dengan orang lain, bisa mengatur hidup serta lingkungannya secara efektif, dan mampu menentukan tindakan secara mandiri.

Menurut Ryff (2014) mampu untuk menerima dirinya dengan apa adanya merupakan bentuk dari penerimaan diri yang baik. Kemampuan tersebut dapat membuat individu bersikap positif dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Menurut Ryff (2014) hubungan positif dengan orang lain mengharuskan supaya individu bisa menyadari pentingnya menjalin hubungan dengan rasa saling percaya dengan orang lain. Aspek ini menekankan pada kemampuan dari salah satu komponen *psychological well being* yaitu kemampuan untuk mencintai dan menghargai individu lain.

Ryff (2014) menyebutkan bahwa dukungan sosial berkaitan erat dengan *psychological well being*. Dukungan sosial berasal dari orang yang lebih dekat dengan individu dan terlibat hubungan emosional. Dukungan sosial ini mengalir semenjak individu dinyatakan sebagai pasien COVID-19 sampai individu dinyatakan sembuh dan menjadi penyintas COVID-19. Subjek merasa dirinya dicintai oleh orang lain serta merasa tidak sendirian. Hal ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi *psychological well being* pada penyintas COVID-19.

Menurut Ryff (2014), salah satu ciri seseorang dengan *psychological well being* yang baik adalah memiliki kemampuan untuk bergerak di lingkungan yang baik dan menciptakan kondisi yang baik. Ryff (2014) menyebutkan kapasitas untuk mengenali diri sendiri dan mampu mengekspresikan emosi. Menurut Ryff (2014), individu mampu mendukung tujuan hidupnya. Subjek telah menyelesaikan tugas hidup yang telah diselesaikan melalui inspirasi yang ingin diwujudkan, dengan sikap optimis dan ilmu yang didapat dari masa lalu. Menurut Ryff (2014), setiap orang memiliki kebutuhan untuk memperbarui identitasnya dan menemukan potensi dirinya. Ini akan mengubah individu menjadi individu yang lebih baik lagi.

Terkait fenomena berdasarkan studi awal terkait dengan memiliki *psychological well-being*, maka perlu adanya faktor yang dapat meningkatkan untuk memiliki *psychological well-being* pada penyintas COVID- 19. Menurut aspek-aspek *psychological well-being*

---

bahwa harapan untuk memandang positif saat menghadapi masalah yang terjadi dengan keadaan dan kondisi apapun sehingga dapat menjalani hidupnya dengan baik yaitu dengan bersyukur, karena rasa syukur memberikan manfaat bagi individu dalam menghadapi masalahnya yang akan berdampak terhadap *psychological well being* pada diri penyintas COVID-19. Dengan bersyukur kepada Tuhan atas maka individu dapat menerima apa yang terjadi pada dirinya.

Fitzgerald, 1998 (dalam Listiandini, 2015) kebersyukuran bukan hanya sekedar perasaan, tetapi kebersyukuran adalah sesuatu yang membawa kebajikan dalam kehidupan seseorang sehingga ia dapat menjalani kehidupan yang baik. Syukur merupakan kekuatan positif sehingga dicapai individu yang menghasilkan manfaat yang banyak bagi orang itu sendiri dan terkait dengan *C. Psychological well being* yang bersyukur lebih tinggi, karena orang yang bersyukur mengevaluasi hidupnya secara afektif positif. Sebaliknya, orang yang bersyukur jarang mengalami gangguan *psychological well being*.

Kebersyukuran dideskripsikan sebagai sebuah sifat untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memberi balasan atas aspek positif pada eksistensi diri sendiri yang diinterpretasi sebagai sebuah hadiah. Pemanfaatan emosi positif berupa kebersyukuran dapat membantu individu mempunyai *psychological well-being* yang baik dalam menghadapi situasi bencana, karena individu mampu mengidentifikasi adanya manfaat meski dari pengalaman tidak mengenakan sekalipun, yang disebut sebagai *benefit-finding*. Bencana berupa COVID-19 terhadap orang-orang yang mengalami diagnosis positif COVID-19 harus menghadapi permasalahan-permasalahan berupa ketidakpastian, ancaman mengenai eksistensi diri dan isu kematian, persepsi tubuh, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, meninjau bagaimana pentingnya *psychological well-being* dan dampak luar biasa yang dapat dideterminasi oleh kebersyukuran serta penelitian-penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan yang positif bahkan peran kebersyukuran terhadap *psychological well-being* individu, menjadi acuan dan daya tarik peneliti untuk meneliti pengaruh kebersyukuran terhadap *psychological well-being* pada para penyintas COVID-19 di Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas, walau telah ada penelitian sebelumnya tentang kebersyukuran dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis), namun tetap berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan. Karena peneliti melakukan penelitian kebersyukuran dengan *psychological well-being* yang subjeknya penyintas COVID-19. Menggunakan subjek penyintas COVID-19 adalah kebaruan untuk penelitian saat ini khususnya di era endemi setelah dua tahun mengalami masa pandemi. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh penyintas COVID-19 begitu pula sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka akan semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki oleh penyintas COVID-19.

## Metode

### *Desain Penelitian*

Jenis penelitian yang digunakan yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan berdasarkan statistika. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena di dalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara kebersyukuran (variabel X) dengan *psychological well-being* (variabel Y) pada penyintas COVID-19. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mojo Surabaya.

### **Partisipan Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyintas COVID-19 usia 18 – 65 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mojo Surabaya, yang berjumlah 102 penyintas COVID-19. Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan rumus Slovin. Metode sampling yang digunakan peneliti yakni menggunakan *nonprobability sampling* yang berteknik *purposive sampling*.

### **Instrumen**

Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kebersyukuran dan *psychological well-being*. Skala kebersyukuran akan menggunakan instrumen yang berupa angket/kuesioner. Instrumen ini disusun berdasarkan indikator yang berhubungan dengan variabel rasa syukur. Skala kebersyukuran memiliki aspek diantaranya perasaan apresiasi yang baik kepada orang lain, mempunyai keinginan yang baik, mempunyai kecenderungan untuk berbuat positif. Skala kebersyukuran yang akan digunakan untuk menyusun alat ukur berdasarkan aspek-aspek skala kebersyukuran dari penelitian Fitzgerald (1998) (dalam Listiyandini, 2015). Berdasarkan uji Validitas skala kebersyukuran bergerak dari 0,244 hingga 0,750. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* skala kebersyukuran sebesar 0,655. Besaran nilai tersebut menunjukkan bahwa skala kebersyukuran memiliki nilai reliabilitas yang reliabel.

Skala *psychological well-being* adalah *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yang dapat mengukur kesejahteraan psikologis. Aspek *psychological well-being* menurut Ryff (2014) adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan diri. Berdasarkan uji validitas skala *psychological well-being* bergerak dari 0,238 hingga 0,659. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha psychological well-being* sebesar 0,655. Besaran nilai tersebut menunjukkan bahwa skala *psychological well-being* memiliki nilai reliabilitas yang reliable.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *statistik non parametrik* yang termasuk dalam *statistik inferensial*. Untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel x (kebersyukuran) dengan variabel y (*psychological well-being*), peneliti menggunakan uji korelasi *Product Moment*. *Product Moment* merupakan uji korelasi yang digunakan mengukur erat tidaknya hubungan satu variabel terhadap variabel lainnya yang mana pengamatan terhadap masing-masing variabel dapat didasarkan pada pemberian peringkat tertentu yang sesuai dengan pengamatan serta pasangannya.

Dari hasil korelasi *product moment* jika dikatakan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) berarti terdapat korelasi antara variabel kebersyukuran dengan *psychological well-being*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS *versi 21.00* (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows.

## **Hasil**

Penelitian mengenai hubungan kebersyukuran dengan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19 didapatkan subjek penelitian sebanyak 102 subjek. Pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti dibantu menggunakan media *google form*.

### **Tabel 1**

#### **Data Subjek Berdasarkan Usia**

Usia	Frekuensi	Presentase
18-20	4	4%
21-30	48	47%
31-40	26	25%
41-50	17	17%
51-60	7	7%
TOTAL	102	100%

**Sumber : Output SPSS Versi 21**

Pada tabel 11 data subjek penelitian berdasarkan umur terdiri dari, 4% subjek dengan umur 18 - 20 tahun, sebanyak 4 orang. Persentase 47% subjek dengan umur 21 - 30 tahun, sebanyak 48 orang. Persentase 25% subjek dengan umur 31 – 40 tahun sebanyak 26 orang. Persentase 17% subjek dengan umur 41 - 50, sebanyak 17 orang. Presentasi 7% subjek yang berumur 51-60, sebanyak 7 orang. Dari tabel 4.1 yang menjelaskan data pada subjek penelitian berdasarkan usia bisa disimpulkan yaitu subjek terbanyak berada pada umur 21-30 tahun.

**Tabel 2**

**Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	58	57%
Laki-laki	44	43%
Total	102	100%

**Sumber : Output SPSS Versi 21**

Pada tabel 2 yang terdiri dari data subjek yang berdasarkan jenis kelamin, dengan total subjek pada penelitian ini sebanyak 102 orang. Jumlah persentase jenis kelamin perempuan berjumlah 57%, dengan jumlah 58 subjek dan jumlah persentase jenis kelamin laki-laki berjumlah 43% dengan jumlah 44 orang. Dari tabel 4.2 diatas yang dikaitkan terhadap data subjek penelitian menurut jenis kelamin, bisa disimpulkan bahwa mayoritas subjek tersebut merupakan perempuan.

**Tabel 3**

**Kategorisasi Variabel Kebersyukuran dan *Psychological Well-Being***

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Persentase
Kebersyukuran	Rendah	98,9258	2	2 %
	Sedang	88,1942	73	69 %
	Tinggi	77,4626	27	26%
	TOTAL		102	100 %
<i>Psychological Well-Being</i>	Rendah	118,6214	2	2 %
	Sedang	105,4586	75	74 %
	Tinggi	92,2958	25	25 %
	TOTAL		102	100 %

**Sumber : Output SPSS Versi 21**

Berdasarkan pada tabel 15, diperoleh kriteria yang digunakan menentukan kategori di tiap variabel. Diperoleh nilai rendah pada variabel kebersyukuran yaitu kurang dari 98,9258.

Diperoleh subjek yang berkategori rendah pada variabel kebersyukuran terdapat 2 subjek yang mempunyai persentase sebesar 2%. Diperoleh kategori sedang dengan kriteria 88,1942 didapatkan subjek yang kategorinya sedang pada variabel kebersyukuran sebanyak 73 subjek dengan persentase sebesar 69%. Kategori tinggi pada variabel kebersyukuran sebanyak 77,4626 diperoleh subjek dengan kategori tinggi pada variabel kebersyukuran sebanyak 27 dengan persentase sebesar 26%. Pada variabel *psychological well-being* diperoleh nilai yang paling rendah kurang dari 118,6214 dan didapatkan subjek dengan kategori terendah sebanyak 2 subjek dengan persentase sebesar 2%. Kategori sedang dengan kriteria 105,4586 didapatkan subjek sebanyak 75 dengan persentase 74 %. Kategori tinggi pada variabel *psychological well-being* sebanyak 92,2958 didapatkan subjek dengan kategori tinggi sebanyak 25 dengan persentase 25 %.

Dari hasil dari kategori di atas, diperoleh bahwa responden memiliki skor kebersyukuran dan *psychological well-being* dengan kategori sedang.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Korelasi *Product Moment***

		<i>Correlations</i>	
		KEBERSYUKURAN	PWB
KEBERSYUKURAN	<i>Pearson Correlation</i>	1	,655
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	102	102
PWB	<i>Pearson Correlation</i>	,655	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	102	102

**Sumber : Output SPSS Versi 21**

Dari hasil korelasi *product moment* didapatkan nilai sebesar 0,655 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat korelasi antara variabel kebersyukuran dengan *psychological well-being*, dapat dikatakan sebagai hipotesis diterima. Dan bisa disimpulkan bahwa kebersyukuran mempunyai hubungan positif dengan *psychological well-being*. Yang dapat diartikan semakin tinggi kebersyukuran seseorang maka semakin tinggi *psychological well-being*. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka akan semakin rendah *psychological well-being*. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 21.00 (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mojo Surabaya. Cara untuk meningkatkan *psychological well-being* pada penyintas COVID-19, diperlukan rasa syukur pada hidup yang akan dijalankan untuk kedepannya, dengan bersyukur penyintas COVID-19 bisa memandang atas kesulitan yang dulu pernah dihadapi pada saat terpapar COVID-19 dengan cara yang positif. Ada keterkaitan antara variabel kebersyukuran dengan *psychological well-being* yang didukung peneliti Wood, Joseph, & Maltby, 2009 (dalam Kasih Intan, 2019) menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis karena ciri pribadi yang bisa berfikir positif, dapat direpresentasikan kedalam

---

perilaku yang jauh lebih positif hal tersebut merupakan bentuk dari rasa syukur. Jadi dengan adanya kebersyukuran pada penyintas COVID-19 maka dihasilkan *psychological well-being* pada diri penyintas COVID-19. Semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki penyintas COVID-19 maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada diri penyintas COVID-19.

Pada saat pandemi COVID-19, satu-satunya yang penting yaitu dengan bersyukur, sebab bersyukur dapat menumbuhkan sikap yang positif dalam diri individu, dapat memberikan energi positif, serta bisa membawa harapan yang positif (Fishman, 2020), terutama untuk penyintas COVID-19. Menurut data banyak penyintas COVID-19 yang mempunyai masalah psikis diantaranya gangguan kecemasan, gangguan stress pasca trauma (PTSD), dan depresi (Mahase, 2020). Kebersyukuran bisa menciptakan emosi positif didalam diri individu (Lopez, 2002). Pada penelitian sebelumnya, orang yang bersyukur menunjukkan *psychological well-being* yang tinggi sebab individu dapat meyakinkan dirinya sendiri pada saat hidup tak sesuai pada harapan. Sisi positif, kebersyukuran bisa menuntun individual terhadap situasi stress, yang demikian kebersyukuran bisa menciptakan kehidupan menjadi lebih positif lagi (Wood et al., 2007). Penelitian terdahulu menunjukkan kebersyukuran mempunyai keterkaitan terhadap aspek *psychological well-being* serta kesehatan mental (Watkins, 2014).

McCullough, dkk. (2002) mengatakan bahwa orang yang bisa bersyukur memiliki emosi yang positif serta menerima kepuasan hidup yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur. Individu yang kurang bersyukur mempunyai emosi negatif diantaranya depresi, kecemasan serta iri hati. Peneliti yang lainnya menunjukkan bahwa kebersyukuran mengarah pada individu terhadap sikap positif untuk menghadapi kehidupannya, dengan cara khusus terhadap peristiwa kehidupan yang negatif, sehingga individu bisa mengalami gejala depresi dan kecemasan (Watkins, 2014). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika Penyintas COVID-19 mempunyai kebersyukuran yang tinggi maka Penyintas COVID-19 akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi juga begitu pula sebaliknya jika penyintas COVID-19 mempunyai kebersyukuran yang rendah maka Penyintas COVID-19 memiliki *psychological well-being* yang rendah.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan *psychological well-being* pada Penyintas COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Surabaya, dan mempunyai arah hubungan yang positif, dapat dikatakan jika Penyintas COVID-19 mempunyai kebersyukuran yang tinggi maka Penyintas COVID-19 akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi juga begitu pula sebaliknya. Jika penyintas COVID-19 mempunyai kebersyukuran yang rendah maka Penyintas COVID-19 memiliki *psychological well-being* yang rendah. Peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya dapat menghubungkan *psychological well-being* dengan variabel lain, agar penelitian mengenai *psychological well-being* lebih beragam.

## Referensi

- Ai, T., Yang, Z. and Xia, L. (2020) 'Correlation of Chest CT and RTPCR Testing in Coronavirus Disease', *Radiology*, 2019, pp. 1– 8. doi: 10.14358/PERS.80.2.000.
- Asti, Arnika Dwi, Putra Agina Widyaswara Suwary, Siti Mastuti. (2021). Perubahan Psikologis Dan Stigma Yang Dialami Penyintas Covid 19. :Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ). Volume

9 No 4 Hal 817 - 826.

- Frost.(2011). Riset dalam bidang psikologi. Metode penelitian kualitatif dalam psikologi: menggabungkan pendekatan inti , 3-15.
- Huppert, Felicia, dkk (2005) the science of well-being. united states of America: oxford University press.
- Karyono, K., Dewi, K. S., & TA, L. (2009). Penanganan Stres dan Psychological Well-Being Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Media Medika Indonesiana*, 43(2), 102- 105.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2002). The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.). In *The Oxford Handbook of Positive Psychology, (2 Ed.)* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>.
- Mahase, E. (2020). Covid-19: What do we know about “long covid”? *The BMJ*, 370, 9–10. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2815>.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., & Nelwan, E. J. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45– 67.
- Watkins, Philip C. (2014). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation*. USA: Springer.
- WHO. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) situation report-94. WHO
- WHO. (2021). Weekly epidemiological update on COVID-19 - 30 March 2021.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. *Journal Personality And Individual Differences*, Vol. 46. United Kingdom.