

GAMBARAN GRATITUDE PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL

Vincent Tambun¹, Dila Iranti², Ahda Nawira Tambunan³, Ananda Arianti⁴, Cut Raisha Naila Shaliha⁵, Dira Safira⁶, Nur Afni Safarina⁷, Yulia Nanda Safitri⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Malikussaleh

vincent.220620013@mhs.unimal.ac.id¹, dila.220620119@mhs.unimal.ac.id²,
ahda.220620071@mhs.unimal.ac.id³, ananda.210620024@mhs.unimal.ac.id⁴,
cut.220620135@mhs.unimal.ac.id⁴, dira.220620134@mhs.unimal.ac.id⁶,
nurafni.safarina@unimal.ac.id⁷, yuliasafitri@unimal.ac.id⁸

Received: 12-05-2025

Revised: 20-05-2025

Approved: 28-05-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kebersyukuran (gratitude) pada mahasiswa yang dibesarkan oleh orang tua tunggal. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif naratif, melalui wawancara semi-terstruktur terhadap lima informan mahasiswa yang tinggal bersama ibu sebagai orang tua tunggal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mampu mengembangkan kebersyukuran dalam tiga dimensi, yaitu afektif (merasakan emosi positif atas peran ibu dan dukungan sosial), kognitif (memaknai keterbatasan secara positif sebagai proses pembentukan diri), dan perilaku (mengekspresikan rasa syukur melalui tindakan nyata seperti menjaga hubungan baik dan berprestasi). Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa mahasiswa dari keluarga orang tua tunggal tetap mampu membangun kebersyukuran secara alami, yang didukung oleh kekuatan peran ibu dan lingkungan sosial, serta berkontribusi pada kesejahteraan emosional mereka di tengah tantangan kehidupan.

Kata Kunci: Mahasiswa, Orang Tua Tunggal, Kebersyukuran, Dimensi Afektif, Dukungan Sosial

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), mahasiswa berada pada fase perkembangan akhir remaja menuju kedewasaan, dengan rentang usia antara 18 hingga 24 tahun. Dalam masa transisi ini, mahasiswa menghadapi berbagai penyesuaian diri dari kehidupan remaja menuju kehidupan dewasa yang ditandai dengan tanggung jawab yang lebih besar. Mereka mengalami perubahan dalam aspek kognitif, afektif, fisik, serta psikososial. Seringkali mahasiswa mengalami tantangan dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, baik secara fisik maupun emosional. Masa perkuliahan menjadi periode penting dalam pembentukan emosi, di mana mahasiswa mulai merasakan berbagai emosi dan dorongan baru seperti perasaan cinta, kerinduan, keinginan untuk menjalin hubungan yang lebih akrab dengan orang lain, serta dorongan sosial lainnya. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa kesulitan, terasing, kurang mendapatkan perhatian, atau merasa tidak ada yang peduli terhadap mereka. Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh minimnya dukungan dari keluarga maupun lingkungan sosial sekitar. Oleh karena itu, peran orang tua tetap penting dalam memberikan kenyamanan emosional serta membantu mahasiswa dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Dukungan berupa arahan, informasi, maupun pendampingan emosional dari orang tua dapat memudahkan mahasiswa dalam menjalani proses perkembangan ini (Rahayu & Santoso, 2023).

Ketika memasuki masa perkuliahan, peran kedua orang tua tetap sangat dibutuhkan untuk mendukung perkembangan mahasiswa agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, sehingga mampu menjadi individu dewasa yang berdaya secara fisik, mental, sosial, dan emosional, serta dapat memaksimalkan potensi yang

dimilikinya. Orang tua memiliki tanggung jawab penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan hadir sebagai pembimbing, pelindung, pendidik, pengasuh, teladan, serta menjalankan berbagai peran lain yang mendukung kesejahteraan fisik dan emosional anak. Selain itu, orang tua juga berperan dalam memberikan kasih sayang yang konsisten kepada anak-anaknya (Sari & Yuliani, 2022). Dalam penelitian Handayani (2021) dinyatakan bahwa peran orang tua merupakan faktor utama dalam perkembangan fisik maupun mental anak, sebab orang tua merupakan pendidik pertama dan utama sejak anak dilahirkan hingga dewasa. Ibu seringkali menjadi penengah dalam konflik keluarga, membantu mahasiswa memahami sudut pandang orang lain, serta mencari solusi yang saling menguntungkan. Tanggung jawab utama dalam pengasuhan anak hingga mahasiswa umumnya berada pada ibu. Ketika peran ibu kurang optimal, mahasiswa kehilangan waktu berkualitas bersama orang tuanya, yang berpotensi membuat mereka mencari perhatian dan kasih sayang dari pihak lain yang dianggap mampu memenuhi kebutuhan emosional tersebut. Kondisi ini bahkan dapat mendorong mahasiswa melakukan perilaku menyimpang sebagai bentuk pelampiasan emosi (Kusumawardhani, 2015). Oleh karena itu, peran orang tua dalam keluarga tetap penting dalam membantu mahasiswa membangun rasa percaya diri serta mengembangkan potensi dirinya.

Menurut McCullough (dalam Watkins, 2014), kebersyukuran merupakan sebuah emosi sosial yang kompleks, yang tidak hanya mencakup perasaan senang, namun juga melibatkan dimensi afektif, kognitif, dan perilaku. Secara afektif, kebersyukuran mencerminkan perasaan positif yang muncul ketika individu menyadari bahwa dirinya menerima manfaat atau kebaikan dari pihak lain. Secara kognitif, individu yang bersyukur mampu mengenali bahwa kebaikan yang diterima bukan semata-mata hasil usahanya sendiri, melainkan juga merupakan kontribusi dari orang lain maupun faktor eksternal. Sedangkan secara perilaku, kebersyukuran mendorong individu untuk membalas kebaikan tersebut dengan tindakan positif, seperti memberikan bantuan, menunjukkan kebaikan, atau mengekspresikan rasa terima kasih.

Setiap mahasiswa tentu pernah mengalami kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti kesedihan, kecemasan, kesepian, maupun peristiwa sulit dalam kehidupannya. Dalam situasi tersebut, mengembangkan rasa syukur dapat menjadi salah satu cara untuk mengelola emosi negatif yang dialami (Putri, Lestari, & Santika, 2023). Kebersyukuran membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya, sehingga mampu meningkatkan kepuasan hidup, memperkuat penerimaan diri, serta mendorong terciptanya afeksi positif dalam dirinya. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur cenderung menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dan memperoleh dukungan sosial yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang bersyukur. Selain itu, kebersyukuran juga memperkuat hubungan interpersonal karena mendorong individu untuk saling menolong, menumbuhkan empati, serta menghargai kontribusi orang lain dalam kehidupannya. Dengan demikian, teori McCullough menegaskan bahwa kebersyukuran bukan hanya sekadar emosi sesaat, tetapi juga sebuah mekanisme psikologis yang berperan penting dalam membangun kesejahteraan emosional dan sosial mahasiswa, terutama bagi mereka yang menghadapi tantangan kehidupan seperti dibesarkan dalam keluarga orang tua tunggal.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan (preliminary research) dan menemukan fenomena di lapangan bahwa mahasiswa yang dibesarkan oleh orang tua tunggal, baik ayah maupun ibu, cenderung tetap mampu mengembangkan rasa syukur dalam kehidupannya. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka bersyukur karena

kebutuhan sehari-hari dapat terpenuhi secara memadai oleh orang tua tunggal mereka, serta adanya interaksi yang hangat dan menyenangkan antara mereka dengan orang tua. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan rasa syukur karena mendapatkan dukungan positif dari lingkungan sosial terdekat, seperti keluarga besar, tetangga, dan teman-teman. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Rahman, Nashori, & Rumiani (2022), yang meneliti mengenai efektivitas pelatihan kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja dari keluarga bercerai dengan menggunakan desain quasi-eksperimen. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada kebersyukuran mahasiswa yang berasal dari keluarga orang tua tunggal, baik karena perceraian maupun kematian, dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif naratif merupakan salah satu pendekatan kualitatif yang menitikberatkan pada pengumpulan data serta penggambaran peristiwa atau pengalaman hidup individu. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan deskripsi mendalam mengenai pengalaman, peristiwa, atau kejadian tertentu yang dialami oleh partisipan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap 5 informan mahasiswa yang berasal dari keluarga orang tua tunggal.

Tabel 1.
Karakteristik Informan Penelitian

Inisial nama	Usia	Jenis kelamin	Tinggal bersama	Lama tinggal dengan orang tua tunggal
FSD	22	L	Ibu	± 9 tahun
MB	21	P	Ibu	± 7 tahun
R	22	P	Ibu	± 5 tahun
LM	21	P	Ibu	± 6 tahun
Z	21	P	Ibu	± 15 tahun

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis menurut Creswell, yang meliputi enam tahapan, yaitu: (1) menyiapkan dan mengorganisasikan data; (2) mengeksplorasi dan melakukan pengodean data; (3) mengode data untuk membangun deskripsi serta tema-tema utama; (4) menyajikan dan melaporkan hasil temuan kualitatif; (5) menginterpretasikan hasil temuan; serta (6) memvalidasi keakuratan hasil temuan dengan melakukan pemeriksaan terhadap validitas data yang diperoleh (Creswell, 2015). Untuk menguji validitas data, penelitian ini menggunakan teknik *member check*. *Member check* merupakan salah satu teknik penting dalam penelitian kualitatif yang bertujuan meningkatkan kredibilitas serta validitas data. Proses ini dilakukan dengan cara meminta para informan atau partisipan untuk memverifikasi hasil temuan penelitian, sehingga peneliti dapat memastikan bahwa interpretasi serta analisis yang dihasilkan benar-benar mencerminkan pengalaman yang dialami oleh partisipan (Mekarisce, 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sejalan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada gambaran kebersyukuran pada mahasiswa yang dibesarkan oleh orang tua tunggal, penelitian ini menggunakan pendekatan tiga dimensi kebersyukuran menurut McCullough et al. (2002), yaitu:

dimensi afektif (emosi syukur yang dirasakan individu), dimensi kognitif (cara individu memaknai pemberian yang diterima), dan dimensi perilaku (ekspresi syukur dalam tindakan sehari-hari).

Dimensi Afektif

Kelima informan (FSD, MB, R, LM, dan Z) menunjukkan keberadaan emosi syukur meskipun mengalami kehilangan salah satu orang tua, baik karena perceraian maupun kematian. Mereka tetap dapat menerima kenyataan dan merasakan emosi positif atas apa yang mereka miliki saat ini. Misalnya, informan FSD mengungkapkan rasa syukur yang kuat karena mampu beradaptasi dengan keterbatasan ekonomi pascakehilangan ayah, yang dipandangnya sebagai rezeki yang layak disyukuri. MB merasa bersyukur atas peran ibunya yang tetap mampu memberikan kasih sayang dan perhatian secara utuh. Informan R juga menunjukkan rasa syukur atas keteguhan ibunya dalam memenuhi kebutuhan keluarga dan menjalankan peran ganda sebagai ayah sekaligus ibu. Selain itu, interaksi dan kebersamaan sederhana dengan orang tua tunggal, seperti berbincang atau berbagi cerita, menjadi sumber kebahagiaan dan rasa syukur tersendiri bagi para informan. MB, misalnya, merasakan perubahan positif dalam hubungan dengan ibunya yang kini lebih terbuka dan hangat. Sementara itu, FSD dan LM mengungkapkan kebanggaan serta rasa syukur atas peran ganda yang dijalankan ibu mereka dengan penuh tanggung jawab dan cinta.

Dimensi Kognitif

Para informan memaknai kondisi kehidupan mereka secara positif. Mereka menyadari bahwa meskipun tidak memiliki dua figur orang tua secara lengkap, masih banyak hal baik yang mereka terima dari keluarga besar, kerabat, dan lingkungan sosial. LM menuturkan bahwa dukungan keluarga besar dan teman-teman membuatnya merasa dicintai dan dihargai, sehingga kondisi sebagai anak dari orang tua tunggal tidak lagi dianggap sebagai kekurangan. Z menyatakan bahwa keterbatasan yang dialami justru membentuknya menjadi pribadi yang mandiri, tangguh, dan penuh apresiasi terhadap setiap bantuan yang diterima. Informan lainnya juga memaknai dukungan sosial sebagai anugerah. MB, misalnya, mendapatkan dukungan finansial dan moril dari figur pengganti ayah yang selalu ia doakan. LM merasa beruntung memiliki pamannya dan mantan asisten rumah tangga yang terus mendukungnya secara emosional dan materiil. Sementara itu, FSD menjaga hubungan baik dengan sahabat mending ayahnya yang secara rutin memberinya uang saku, sebagai bentuk penghormatan dan rasa syukurnya.

Dimensi Perilaku

Seluruh informan mengekspresikan rasa syukur melalui tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Mereka menjaga komunikasi yang baik dengan orang-orang yang telah mendukung mereka, menunjukkan penghargaan atas bantuan yang diterima, dan aktif membalas kebaikan tersebut melalui doa, bantuan balik, serta motivasi tinggi untuk berprestasi. Misalnya, Z berusaha membalas pengorbanan ibunya melalui prestasi akademik, sementara FSD berupaya hidup hemat sebagai bentuk penghargaan atas usaha ibunya dalam mencukupi kebutuhan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa ketiga dimensi kebersyukuran—afektif, kognitif, dan perilaku—terpadu dalam diri mahasiswa yang dibesarkan oleh orang tua tunggal. Dukungan dari ibu dan

lingkungan sosial terbukti memainkan peran penting dalam membangun penerimaan diri, cara pandang positif, serta ekspresi kebersyukuran yang konsisten.

Implikasi dan Penegasan Teoritis

Penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa dari keluarga orang tua tunggal tetap mampu membangun kebersyukuran melalui proses internal yang kuat, tanpa intervensi program khusus. Pada dimensi afektif, perasaan syukur memungkinkan mereka tetap merasakan emosi positif di tengah kehilangan. Hal ini sejalan dengan temuan Emmons dan Stern (2013) serta Junaidin et al. (2023), yang menyebutkan bahwa rasa syukur berkontribusi dalam mengelola emosi negatif akibat pengalaman traumatis. Dalam dimensi kognitif, mereka mampu menilai keterbatasan secara positif dengan menyoroti peran dukungan eksternal, sejalan dengan pandangan Watkins (2014) dan Algoe (2012), bahwa syukur melibatkan pengakuan terhadap kontribusi pihak luar dalam kesejahteraan individu. Menariknya, berbeda dari pendekatan intervensi seperti pada Rahman et al. (2022), para informan dalam penelitian ini membangun makna syukur secara alami melalui relasi sosial.

Pada dimensi perilaku, para informan menunjukkan ekspresi syukur melalui tindakan sosial yang positif, sebagaimana ditegaskan oleh Wood et al. (2010) dan Kong et al. (2022), bahwa kebersyukuran berkontribusi terhadap motivasi, relasi sosial, dan pencapaian prestasi. Konteks budaya kolektivistik Indonesia juga turut memperkuat temuan ini, mengingat dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat sangat memengaruhi perkembangan psikologis individu (Bono & Froh, 2017). Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa kebersyukuran memainkan peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa dari keluarga orang tua tunggal, sekaligus membantu mereka menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih positif dan resilien.

KESIMPULAN

Bahwa seluruh informan menunjukkan kemampuan mengembangkan rasa syukur dalam ketiga dimensi tersebut. Secara afektif, para mahasiswa mampu merasakan emosi positif dan menerima kondisi kehilangan sosok ayah melalui peran ibu yang kuat dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Secara kognitif, mereka mampu memaknai keterbatasan yang dialami bukan sebagai kekurangan, melainkan sebagai kesempatan untuk tumbuh lebih mandiri dan tangguh, serta menyadari keberadaan dukungan sosial sebagai anugerah yang patut disyukuri. Secara perilaku, kebersyukuran diekspresikan dalam bentuk upaya menjaga hubungan baik, menunjukkan prestasi akademik, serta berperilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam pemahaman mengenai kebersyukuran pada konteks mahasiswa dari keluarga orang tua tunggal di budaya kolektivistik seperti Indonesia. Dukungan ibu dan lingkungan sosial terbukti berperan penting dalam pembentukan kebersyukuran dan kesejahteraan emosional mahasiswa, meskipun mereka tumbuh dalam kondisi keluarga yang tidak ideal. Penelitian ini juga memperluas penerapan teori McCullough dalam konteks kultural yang relevan, sekaligus menegaskan pentingnya dimensi sosial dalam pengembangan rasa syukur di kalangan individu yang menghadapi tantangan kehidupan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Bono, G., & Froh, J. J. (2017). Gratitude in education: Theory and research. *Routledge*.
- Creswell, J. W. (2015). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Handayani, D. (2021). Peran orang tua dalam perkembangan fisik dan mental anak. *Jurnal Pendidikan dan Kesejahteraan Anak*, 3(2), 45-52.
- Junaidin, F., Sari, N., & Putri, A. (2023). Pengaruh rasa syukur terhadap pengelolaan emosi negatif pada remaja. *Jurnal Psikologi Positif*, 1(1), 10-18.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2022). The effects of gratitude on motivation and academic achievement: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 34(2), 463-485. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09610-2>
- Kusumawardhani, R. (2015). Dampak kurang optimalnya peran ibu terhadap perilaku mahasiswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 22-31.
- Mekarisce, T. (2020). Validitas data dalam penelitian kualitatif: Teknik member check. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 2(3), 50-56.
- McCullough, M. E. (dalam Watkins, P. C.). (2014). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Putri, L., Lestari, N., & Santika, R. (2023). Pengembangan rasa syukur sebagai strategi mengelola emosi negatif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(1), 33-42.
- Rahman, A., Nashori, & Rumiani. (2022). Efektivitas pelatihan kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja dari keluarga bercerai: Quasi-eksperimen. *Jurnal Kesejahteraan Remaja*, 4(2), 101-110.
- Rahayu, S., & Santoso, H. (2023). Peran orang tua dalam mendukung perkembangan psikososial mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 75-85. [tidak lengkap: DOI/link]
- Sari, D., & Yuliani, T. (2022). Kasih sayang orang tua dan pengaruhnya terhadap perkembangan anak usia remaja. *Jurnal Pengasuhan Keluarga*, 3(2), 65-74.
- Watkins, P. C. (2014). Gratitude and subjective well-being. Dalam M. E. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* (hlm. 167-184). New York: Oxford University Press.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>