

## ANALISIS HUBUNGAN KEBERSYUKURAN DAN *WELL BEING* PADA KELOMPOK USIA ANAK, REMAJA DAN DEWASA: STUDI META ANALISIS

Oleh:

**Hardiyanti Rahmah**

Dosen STIQ Amuntai, Kalimantan Selatan, Indonesia<sup>1</sup>

rahmah.anwar@yahoo.co.id

*Studi penelitian antara Kebersyukuran dan Well being sudah banyak menjadi kajian di berbagai kelompok usia. Pada penelitian ini peneliti ingin menganalisa hubungan antara kebersyukuran dengan well being pada kelompok usia anak, remaja dan dewasa dalam bentuk penelitian kuantitatif berupa studi meta analisis. Pada penelitian ini menggunakan 24 studi survei penelitian yang berasal dari 8 artikel jurnal dan 2 disertasi. Adapun hasil analisis data, maka diperoleh nilai korelasi  $r = 0,2003$  dan  $p = 0,242$ , yang berada dalam daerah penerimaan interval kepercayaan 95% ( $-0,263 < p < 0,664$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan well being, namun tidak semua hubungan berkorelasi positif.*

**Kata kunci:** *Kebersyukuran, well being, meta analisis*

### A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental seseorang bukan hanya berarti orang tersebut terlepas dari sakit secara mental. Kesehatan mental yang positif mencakup kesejahteraan psikologis, yang bisa didapat dengan perasaan sehat dari diri sendiri. Orang yang mencapai kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri. Sehingga orang-orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang positif adalah mereka yang memiliki respons positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu adanya bentuk penerimaan pada diri, mampu membentuk hubungan yang baik atau positif terhadap orang lain, kemandirian atau otonomi, kemampuan beradaptasi atau penguasaan diri pada kondisi lingkungan, memiliki

tujuan terhadap kehidupan dan punya pertumbuhan atau kemajuan terhadap diri pribadi.<sup>1</sup>

Kesejahteraan psikologis dapat menjadikan gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi seseorang sebagai manusia dan apa yang menjadi harapan terbesarnya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk tujuan hidupnya. Orang yang merasa sejahtera akan mampu memperluas persepsinya di masa mendatang dan mampu membentuk dirinya sendiri. Adanya perasaan sejahtera dalam diri akan membuat individu mampu bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidupnya. Dari bahasan di atas, kesimpulan sementara dari penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat *well-being* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kebersyukuran yang dimilikinya.<sup>2</sup>

### ***Well Being***

Psikologi *well-being* menurut Ryff<sup>3</sup> ini merupakan suatu keadaan di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu.

Psikologi *well-being* memiliki beberapa dimensi yaitu yang pertama penerimaan diri (*self-acceptance*), karakteristiknya meliputi memiliki sikap dan perasaan yang positif terhadap dirinya, mampu mengakui dan menerima berbagai kondisi sikap yang ada, yang sifatnya baik maupun buruk, merasa positif dengan kehidupan masa lalunya dan merasa positif dengan kehidupan dimasa yang sudah dilalui. Yang kedua hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), karakteristiknya meliputi mempunyai kehangatan dan kepuasan, berhubungan berdasarkan kepercayaan, perhatian terhadap kesejahteraan

---

<sup>1</sup> Joseph, S. & Linley, P. A. *Positive therapy: A positive psychological theory of therapeutic Practice*. (NJ. Wiley, 2004). h.40

<sup>2</sup> Lopez, S. J. & Snyder, C. R. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. (Oxford : 2002). h.72

<sup>3</sup> Joseph, S. & Linley, P. A. *Positive therapy: A positive psychological theory of therapeutic Practice...*h.48

lingkungan sekitar, mempunyai rasa empati yang lebih baik, memiliki afek dan rasa *intimacy* serta, memahami aspek saling memberi dan menerima dalam suatu hubungan. Yang ketiga otonomy (*autonomy*) karakteristiknya meliputi mampu mandiri dan menunjukkan ketidakbergantungannya, mampu bertahan dalam tingkat tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dalam suatu cara tertentu, mengatur perilaku yang disesuaikan dari dalam dirinya dan mengevaluasi diri sendiri menggunakan standar pribadinya. Yang keempat penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*) karakteristiknya meliputi, merasa mampu untuk menguasai dan berkompeten mengatur lingkungannya, mampu memanfaatkan secara efektif akan kesempatan yang ada, mampu memilih dan menciptakan hubungan-hubungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya dan mampu mengendalikan aturan yang berasal dari aktivitas eksternal. Yang kelima tujuan hidup (*purpose in life*) karakteristiknya meliputi, memiliki tujuan yang dan perasaan terarah dalam hidupnya, merasa bahwa terdapat makna di kehidupan sekarang dan kehidupan yang telah lalu, berpegang teguh pada keyakinan yang memberikan makna pada hidupnya dan memiliki tujuan (*aims*) dan sasaran akhir dalam hidup. Yang keenam pertumbuhan pribadi (*personal growth*) karakteristiknya meliputi, memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, mampu melihat diri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi-potensi yang dimilikinya, adanya perubahan yang mencerminkan semakin meningkatnya pengetahuan pribadi dan mampu memahami pengembangan dalam diri dan perilakunya sepanjang waktu.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi psikologi *well being* yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas dan kepribadian.

### **Kebersyukuran**

*Gratitude* atau kebersyukuran merupakan bentuk dari sikap yang positif dalam merespon sesuatu dari orang lain ataupun yang ada dalam dirinya sendiri. Kebersyukuran bisa juga diungkapkan dalam bentuk rasa terima kasih setelah menerima pemberian atau bantuan dari orang lain. Tujuan dari syukur biasanya diarahkan kepada sesama makhluk, alam

dan Tuhan.<sup>4</sup> Kebersyukuran lebih fokus kepada bentuk penerimaan diri individu atas sikap yang telah dimiliki agar terbentuk menjadi sebuah sikap yang positif dan penerimaan individu terhadap kondisi lingkungan sosialnya dengan cara meningkatkan interaksinya. Kebersyukuran dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman masa lalu yang sudah mampu dikonsepsi dengan pemikiran-pemikiran positif sehingga membuat individu belajar memandang lebih baik atas kehidupannya di masa depan.<sup>5</sup>

Kebersyukuran diharapkan dapat mendukung kesejahteraan individu, karena kebersyukuran merupakan suatu ciri klasik pada kepribadian positif yang berorientasi pada sikap memperhatikan dan menghargai kehidupan dengan baik.<sup>6</sup> Kemudian kebersyukuran juga dikonseptualisasikan sebagai suatu bentuk perilaku yang dimotivasi oleh rasa kepedulian terhadap kesejahteraan atau kebahagiaan orang lain. Maka kebersyukuran dapat berfungsi sebagai penguat moral, karena dengan adanya kebersyukuran akan dapat memotivasi orang lain untuk menanggapi sebuah kebaikan dengan kebaikan yang lain juga.<sup>7</sup> Konsep-konsep syukur itu sendiri dibagi menjadi 4 unsur,<sup>8</sup> yang pertama intensitas yaitu seberapa intens individu bersyukur saat dia mengalami peristiwa yang positif. Yang kedua frekuensi yaitu kecenderungan individu dalam banyaknya dia bersyukur akan mendukung perilaku baik dan sopan dalam kesehariannya. Yang ketiga *span* atau rentangan yaitu

---

<sup>4</sup> Emmons, R. A. & McCullough, M. E. *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well being in daily life.* (Journal of Personality and Social Psychology, 2003), 84 (2), h. 377-389.

<sup>5</sup> Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L. & Fincham, F. D. *Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self report and informant ratings.* (Personality and Individual Differences, 2010), 49, h. 932-937.

<sup>6</sup> Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. *Gratitude predicts psychological well being above the big five facets.* (Personality and Individual Differences, 2009) 46, h. 443-447.

<sup>7</sup> Bono, G. & McCullough, M. E. *Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy.* (Journal of Cognitive Psychotherapy, 2006), 20 (2), h. 1-10.

<sup>8</sup> McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography.* (Journal of Personality and Social Psychology, 2002), 82, h. 112-127.

jumlah kondisi dalam kehidupan individu yang menumbuhkan kebersyukuran misalnya, keluarga, kesehatan dan pekerjaan. Dan yang terakhir yaitu *density* yang merujuk kepada jumlah individu yang mampu bersyukur terhadap hal-hal positif yang dialaminya, sehingga membuat dia menyadari siapa saja yang telah membuatnya bersyukur dengan hidup yang telah dia jalani seperti orang tua, saudara, teman dekat ataupun rekan kerja.

Dalam konsep inilah kebersyukuran atau *gratitude* memiliki peran untuk membantu pembentukan *well being* yang baik, yaitu dengan mampu menerima semua yang dikaruniakan Tuhan kepada dirinya dan hal-hal yang terjadi dengan pemikiran-pemikiran yang positif. Berdasarkan analisis antara variabel kebersyukuran dan *well being* tersebut maka hipotesis pada penelitian ini yaitu adanya hubungan antara kebersyukuran dengan *well being* pada kelompok usia anak, remaja dan dewasa.

## **B. METODE PENELITIAN**

### **Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari literatur berupa artikel jurnal melalui:

- 1) [www.google.com](http://www.google.com)
- 2) [www.google.com](http://www.google.com)
- 3) [www.britishjournalofpsychiatric.com](http://www.britishjournalofpsychiatric.com)
- 4) [www.proquest.com](http://www.proquest.com)
- 5) [www.searchescohost.com](http://www.searchescohost.com)
- 6) [www.pnri.go.id](http://www.pnri.go.id)

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur yaitu, *gratitude*, *grateful*, *well being*, *subjective well being*, *psychological well being*, diperoleh artikel jurnal sebanyak 20 artikel jurnal dan 3 disertasi. Kemudian diseleksi lagi sehingga pada hasil akhir diperoleh 8 jurnal dan 2 disertasi yang terdiri dari 24 studi survei, karena dalam beberapa jurnal juga terdapat lebih dari satu hasil penelitian seperti subjek yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, variabel *well being* yang terdiri dari beberapa indikator pada *psychological well being* seperti otonomi, penguasaan lingkungan, perkembangan personal, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Serta beberapa

indikator dari variabel *subjective well being* yaitu kepuasan hidup, perilaku prososial dan keseimbangan emosi positif dan negatif, maka penelitian pada studi meta analisis ini akhirnya dirincikan menggunakan 24 studi survei penelitian. Untuk penelitian ini, maka kriteria inklusi yang dijadikan syarat dilakukannya studi meta analisis pada penelitian ini adalah:

- 1) Melakukan metode survei penelitian yang meneliti tentang hubungan antara kebersyukuran dengan *well being*.
- 2) Mempunyai informasi nilai-nilai statistik dalam laporan studi, berupa nilai rerata, standart deviasi,  $\beta$ , r, t, maupun F.

Adapun dalam studi meta analisis ini, terdiri dari 24 data statistik yang berasal dari 8 jurnal dan 2 disertasi. Pada 24 studi penelitian tersebut terdapat 13 nilai r, 4 nilai  $\beta$  dan 7 nilai F.

### **Prosedur Meta Analisis**

Langkah-langkah dalam melakukan analisis data dengan menggunakan teknik meta analisis terdiri dari:

- 1) Mentransformasikan nilai F, t, dan d menjadi nilai r.
- 2) Koreksi kesalahan sampling dengan menghitung rerata korelasi populasi, menghitung varians  $r_{xy}$ , menghitung varians kesalahan pengambilan sampel dan dampak pengambilan sampel.
- 3) Koreksi kesalahan pengukuran dengan menghitung rerata gabungan, menghitung korelasi populasi yang dikoreksi oleh kesalahan pengukuran, jumlah koefisien kuadrat variasi, varians yang mengacu variasi artifak, varians korelasi sesungguhnya, nilai interval kepercayaan dan dampak variasi reliabilitas.

## **C. ANALISIS DATA**

### **1. Karakteristik sampel dan variabel penelitian**

Sampel dalam studi meta analisis ini terdiri dari anak-anak, remaja dan dewasa. Adapun karakteristik variabel bebas berasal dari variabel kebersyukuran dan karakteristik variabel terikat adalah variabel *well being*. Secara lengkap karakteristik sampel dan variabel sebagaimana tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Sampel dan Variabel Penelitian**

No	Tahun	Peneliti	Sampel		Karakteristik Variabel	
			Jumlah	Karakteristik	Bebas	Terikat

1	2010	Breen, W. E., et. Al.	265	Mahasiswa (27 laki-laki dan 113 perempuan), ras Kaukasia, Asia/ Asia Amerika, Hispanik, Timur Tengah, Afrika Amerika.	<i>Gratitude</i>	Forgiveness
2	2008	Chen, L. H. et. Al.	812	Siswa SLTA di Taiwan(114 laki-laki dan 51 perempuan)	<i>Gratitude</i>	<i>Well Being</i>
3	2008	Chen, L. H. et. Al.	192	Remaja Atlet (Atlet lapangan, tenis meja, badminton, pemanah, baseball, taekwondo, pemain anggar, dll)	<i>Gratitude</i>	<i>Well Being</i>
4	2011	Croxford, S. A.	810	Usia 14 sampai 18 tahun	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
5	2011	Croxford, S. A.	810	Usia 14 sampai 18 tahun	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
6	2011	Croxford, S. A.	810	Ras kulit hitam, kulit putih dan indian	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
7	2011	Croxford, S. A.	810	Ras kulit hitam, kulit putih dan indian	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
8	2003	Emmons, R.A., et. Al.	192	Mahasiswa	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
9	2003	Emmons, R.A., et. Al.	157	Mahasiswa	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
10	2003	Emmons, R.A., et. Al.	65	Orang dewasa dengan	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective</i>

				penyakit bawaan		<i>Well Being</i>
11	2008	Froh, J. J., et. Al	221	Remaja	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
12	2009	Froh, J. J., et. Al	154	Pelajar	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
13	2010	Grant, A. M. Et. Al.	69	25 laki-laki dan 44 perempuan di Southeast University	<i>Gratitude Exppressions</i>	<i>Prosocial Behavior</i>
14	2010	Grant, A. M. Et. Al.	57	28 laki-laki dan 29 perempuan, di Northeast United State	<i>Gratitude Exppressions</i>	<i>Prosocial Behavior</i>
15	2010	Grant, A. M. Et. Al.	41	10 laki-laki dan 31 perempuan di U. S. University	<i>Gratitude Exppressions</i>	<i>Prosocial Behavior</i>
16	2010	Grant, A. M. Et. Al.	79	25 laki-laki dan 54 perempuan di Midwest University	<i>Gratitude Exppressions</i>	<i>Prosocial Behavior</i>
17	2010	Marti, M. L. M., et. Al.	105	Mahasiswa Spanyol (10 laki-laki dan 95 perempuan)	<i>Gratitude</i>	<i>Subjective Well Being</i>
18	2010	Mitchell, R. A.	100	50 pasangan yang sudah menikah, usia 24-63 tahun	<i>Gratitude</i>	<i>Marital Happiness</i>
19	2009	Wood, A. M., et. Al.	201	Usia 18-26 tahun (73 laki-laki dan 128 perempuan)	<i>Gratitude</i>	<i>Psychological Well Being</i>
20	2009	Wood, A. M., et. Al.	201	Usia 18-26 tahun (73 laki-laki dan 128 perempuan)	<i>Gratitude</i>	<i>Psychological Well Being</i>

21	2009	Wood, A. M., et. Al.	201	Usia 18-26 tahun (73 laki-laki dan 128 perempuan)	<i>Gratitude</i>	<i>Psychological Well Being</i>
22	2009	Wood, A. M., et. Al.	201	Usia 18-26 tahun (73 laki-laki dan 128 perempuan)	<i>Gratitude</i>	<i>Psychological Well Being</i>
23	2009	Wood, A. M., et. Al.	201	Usia 18-26 tahun (73 laki-laki dan 128 perempuan)	<i>Gratitude</i>	<i>Psychological Well Being</i>
24	2009	Wood, A. M., et. Al.	201	Usia 18-26 tahun (73 laki-laki dan 128 perempuan)	<i>Gratitude</i>	<i>Psychological Well Being</i>

## 2. Transformasi nilai F ke dalam nilai t, d, dan r

Terdapat 7 studi yang merupakan penelitian eksperimen yang menghasilkan 7 nilai F, 4 nilai  $\beta$  dan 13 nilai dari penelitian survei yang menghasilkan nilai r. Untuk itu nilai F perlu ditransformasikan terlebih dahulu ke dalam nilai t, d, dan r. Adapun persamaan rumus aljabar disajikan sebagai berikut:

$$t = \sqrt{F}$$

$$d = \frac{2t}{\sqrt{N}}$$

$$d = \frac{2r}{\sqrt{(1-r^2)}}$$

No	Tahun	Peneliti	N	F	t	D	$r_{xy}$	$r_{xx}$	$r_{yy}$
1	2010	Breen, W. E., et. Al.	265				0,470	0,91	0,850
2	2008	Chen, L. H. et. Al.	812				0,430	0,8	0,840
3	2008	Chen, L. H. et. Al.	192				0,700	0,78	0,830
4	2011	Croxford, S. A.	810	1,13			0,04	0,65	0,790
5	2011	Croxford, S. A.	810	1,23			0,04	0,65	0,790
6	2011	Croxford, S. A.	810	0,83			0,03	0,65	0,790
7	2011	Croxford, S. A.	810	1,24			0,04	0,65	0,790
8	2003	Emmons, R.A., et. Al.	192				0,220	0,92	

9	2003	Emmons, R.A., et. Al.	157				0,800	0,9	
10	2003	Emmons, R.A., et. Al.	65				0,770	0,91	0,790
11	2008	Froh, J. J., et. Al	221	6,63			0,170	0,88	0,880
12	2009	Froh, J. J., et. Al	154	18,82			0,330	0,87	0,750
13	2010	Grant, A. M. Et. Al.	69				0,220	0,95	
14	2010	Grant, A. M. Et. Al.	57				- 0,050		
15	2010	Grant, A. M. Et. Al.	41				0,220		
16	2010	Grant, A. M. Et. Al.	79				0,160	0,91	
17	2010	Marti, M. L. M., et. Al.	105	3,70			- 0,350	0,95	0,900
18	2010	Mitchell, R. A.	100				0,065	0,927	0,967
19	2009	Wood, A. M., et. Al.	201				0,170		
20	2009	Wood, A. M., et. Al.	201				0,380		
21	2009	Wood, A. M., et. Al.	201				0,280		
22	2009	Wood, A. M., et. Al.	201				0,500		
23	2009	Wood, A. M., et. Al.	201				0,540		
24	2009	Wood, A. M., et. Al.	201				0,610		

$$r = \frac{d}{\sqrt{4+d^2}}$$

Nilai r xy yang diperoleh dari studi survei dan transformasi nilai F dari studi eksperimen tercantum dalam tabel 2.

**Tabel 2. Transformasi Nilai F, t, dan d ke Nilai r**

### 3. Koreksi Kesalahan Pengambilan Sampel

Ada beberapa langkah untuk melakukan koreksi kesalahan pengambilan sampel salah satunya sebagaimana rumus berikut:

#### a. Rerata Korelasi Populasi

$$\check{r} = \frac{\sum (N_i r_i)}{\sum N_i}$$

$r_i$  hasil korelasi  $xy$  pada studi  $i$  dan  $N_i$  adalah jumlah sampel pada studi  $i$ . Langkah selanjutnya adalah merubah nilai  $r_i$  atau  $r_{xy}$  pada masing-masing studi untuk mendapatkan rerata korelasi populasi yaitu 0,2003 atau 20,03 %. Seperti disajikan pada tabel 3.

**Tabel 3. Korelasi kesalahan sampling**

No. Studi	N	$r_{xy}$ atau $r_i$	$N \times r_{xy}$
1	140	0,470	65,800
2	169	0,430	72,670
3	265	0,700	185,500
4	810	0,04	32,400
5	810	0,04	32,400
6	810	0,03	24,300
7	810	0,04	32,400
8	192	0,220	42,240
9	157	0,800	125,600
10	65	0,770	50,050
11	221	0,170	37,570
12	154	0,330	50,820
13	69	0,220	15,180
14	57	-0,050	-2,850
15	41	0,220	9,020
16	79	0,160	12,640
17	105	-0,350	-36,750
18	100	0,065	6,500
19	201	0,170	34,170
20	201	0,380	76,380
21	201	0,280	56,280
22	201	0,500	100,500
23	201	0,540	108,540
24	201	0,610	122,610
<b>Jumlah</b>	6260	6,785	1253,97
<b>Rerata (<math>\bar{r}</math>)</b>			0,2003

**b. Varians  $r_{xy}$  atau  $(\sigma^2r)$**

Varians  $r_{xy}$  atau  $(\sigma^2r)$  dihitung dengan menggunakan persamaan sebagai berikut:

$$\sigma^2r = \frac{\sum [N_i (r_i - \bar{r})^2]}{\sum N_i}$$

Hasil perhitungan varians  $r_{xy}$  disajikan berikut ini dalam tabel 4.

**Tabel 4. Varians  $r_{xy}$**

No. Studi	N	$R_{xy}$ atau $r_i$	$(r_{xy} - \bar{r})$	$(r_{xy} - \bar{r})^2$	$N(r_{xy} - \bar{r})^2$
1	140	0,470	0,2697	0,073	10,22
2	169	0,430	0,2297	0,053	8,957
3	265	0,700	0,4997	0,249	65,985
4	810	0,04	-0,1603	0,026	21,06
5	810	0,04	-0,1603	0,026	21,06
6	810	0,03	-0,1703	0,029	23,49
7	810	0,04	-0,1603	0,026	21,06
8	192	0,220	0,0197	0,0004	0,0768
9	157	0,800	0,5997	0,359	56,363
10	65	0,770	0,5697	0,325	21,125
11	221	0,170	-0,0303	0,0009	0,1989
12	154	0,330	0,1297	0,017	2,618
13	69	0,220	0,0197	0,0004	0,0276
14	57	-0,050	-0,2503	0,063	3,591
15	41	0,220	0,0197	0,0004	0,0164
16	79	0,160	-0,0403	0,002	0,158
17	105	-0,350	-0,5503	0,303	31,815
18	100	0,065	-0,1353	0,018	1,8
19	201	0,170	-0,0303	0,0009	0,1809
20	201	0,380	0,1797	0,032	6,432
21	201	0,280	0,0797	0,006	1,206
22	201	0,500	0,2997	0,089	17,889
23	201	0,540	0,3397	0,115	23,115
24	201	0,610	0,4097	0,168	33,768
<b>Total</b>	6260	6,785			
<b>Mean</b>	260,833				
<b>SD</b>	257,718				

Berdasarkan tabel 4. diatas, diketahui bahwa varians  $r_{xy}$  atau  $\sigma^2 r$  sebesar 0,0594

**c. Varians Kesalahan Pengambilan Sampel**

Berdasarkan nilai  $\bar{r}$  yang diperoleh dan rerata jumlah sampel  $\bar{N}$ , maka varians kesalahan pengambilan sampel pada studi meta analisis ini:

$$\sigma^2 e = 0,0035 \frac{(1 - \bar{r}^2)^2}{\bar{N} - 1}$$

**d. Estimasi Varians Korelasi Populasi**

Varians korelasi populasi adalah varians yang dikoreksi yaitu varians  $r_{xy}$  dikurangi dengan varians kesalahan pengambilan sampel. Varians korelasi populasi dapat dihitung dengan menggunakan persamaan berikut ini:

$$\begin{aligned} \sigma^2 \rho &= \sigma^2 r - \sigma^2 e \\ &= 0,0559 - 0,0035 \\ &= 0,0524 \end{aligned}$$

$$\text{Standard deviasi} = \sqrt{\sigma^2 \rho} = \sqrt{0,0524} = 0,2289$$

**e. Interval kepercayaan**

$\bar{r}$  sebesar 0,2003 dibandingkan dengan SD yang telah dikoreksi

$$= \frac{0,2003}{0,2438} = 0,8216$$

korelasi rerata menunjukkan hasil 0,8216 SD. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi populasi pada semua studi adalah tidak selalu positif.

**f. Dampak pengambilan sampel**

Dampak kesalahan pengambilan sampel dapat diketahui dengan menggunakan persamaan sebagai berikut :

Faktor kesalahan yang belum terspesifikasi adalah  $(\frac{\sigma^2 e}{\sigma^2 r}) \times 100\%$  adalah  $5,9681 = 59,681\%$

**g. Varians korelasi sesungguhnya;**

$$\begin{aligned} \text{Var}(\rho) &= \sigma_{\rho}^2 = \sqrt{\sigma_{\rho}^2} \\ \text{SD} &= 0,2846 \end{aligned}$$

Korelasi populasi yang sesungguhnya ( $\rho$ ) diestimasikan sebesar 0,081 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,2846

#### 4. Koreksi Kesalahan Pengukuran

Untuk membuat estimasi kesalahan pengukuran, maka disusun lembar kerja yang disajikan dalam tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Lembar Kerja Estimasi Kesalahan Pengukuran**

No Studi	N	$r_{xy}$ atau $r_i$	$r_{xx}$	$r_{yy}$	(a)	(b)	$N \times r_{xy}$
1	140	0,470	0,91	0,850	0,954	0,922	65,800
2	169	0,430	0,8	0,840	0,894	0,917	72,670
3	265	0,700	0,78	0,830	0,883	0,911	185,500
4	810	0,04	0,65	0,790	0,806	0,889	32,400
5	810	0,04	0,65	0,790	0,806	0,889	32,400
6	810	0,03	0,65	0,790	0,806	0,889	24,300
7	810	0,04	0,65	0,790	0,806	0,889	32,400
8	192	0,220	0,92	-	0,959		42,240
9	157	0,800	0,9	-	0,949		125,600
10	65	0,770	0,91	0,790	0,954	0,889	50,050
11	221	0,170	0,88	0,880	0,938	0,938	37,570
12	154	0,330	0,87	0,750	0,933	0,866	50,820
13	69	0,220	0,95	-	0,975		15,180
14	57	-0,050	-	-			-2,850
15	41	0,220	-	-			9,020
16	79	0,160	0,91	-	0,954		12,640
17	105	-0,350	0,95	0,900	0,975	0,949	-36,750
18	100	0,065	0,927	0,967	0,963	0,983	6,500
19	201	0,170	-	-			34,170
20	201	0,380	-	-			76,380
21	201	0,280	-	-			56,280
22	201	0,500	-	-			100,500
23	201	0,540	-	-			108,540
24	201	0,610	-	-			122,610
<b>Total</b>							
<b>I</b>	6260	6,785			14,555	10,930	1253,97
Mea	260,	0,283			0,910	0,911	

n	833						
SD	257, 718		0,281			0,004	0,001

tanda (-), dalam tabel menunjukkan tidak diperoleh informasi dalam artikel jurnal

### a. Rerata Gabungan

Rerata gabungan dihitung dengan menggunakan persamaan 6 berikut:

$$\begin{aligned}\tilde{A} &= \text{Ave (a)} \times \text{Ave (b)} \\ &= 0,9097 \times 0,9108 \\ &= \mathbf{0,8286}\end{aligned}$$

Rerata gabungan  $\tilde{A}$  adalah sebesar 0,8286

### b. Korelasi populasi setelah dikoreksi oleh kesalahan pengukuran

Adapun nilai korelasi populasi yang sesungguhnya setelah dikoreksi dengan kesalahan pengukuran dilakukan dengan persamaan berikut:

$$\begin{aligned}\rho &= \text{Ave}(\rho_i) = \frac{\text{Ave } \tilde{r}}{\tilde{A}} \\ &= \frac{0,2003}{0,8286} = 0,242\end{aligned}$$

Korelasi populasi sesungguhnya setelah dikoreksi oleh kesalahan pengukuran pada variabel dependen dan independen adalah sebesar 0,242.

### c. Jumlah koefisien kuadrat variasi (V)

$$\begin{aligned}V &= \frac{SD^2(a)}{Ave^2(a)} + \frac{SD^2(b)}{Ave^2(b)} \\ &= \frac{(0,066)^2}{(0,9097)^2} + \frac{(0,033)^2}{(0,9108)^2} \\ &= \frac{0,00435}{0,8276} + \frac{0,00109}{0,8296} \\ &= 0,005256 + 0,001314 \\ v &= \mathbf{0,0067}\end{aligned}$$

### d. Varians yang mengacu variasi artifak

$$\sigma^2\rho = \rho^2 \tilde{A}^2 V$$

$$\begin{aligned}
 &= (0,242)^2 \times (0,8286)^2 \times (0,0067)^2 \\
 &= 0,058564 \times 0,68658 \times 0,00004489 \\
 &= 0,00018049
 \end{aligned}$$

**e. Varians korelasi sesungguhnya;**

$$\text{Var}(\rho) = \frac{\text{Var}(\rho_{xy}) - \rho^2 \bar{A}^2 V}{\bar{A}^2}$$

$$= 0,242$$

$$\text{SD} = 0,2846$$

Korelasi populasi yang sesungguhnya ( $\rho$ ) diestimasikan sebesar 0,242 dan standar deviasi (SD) sebesar 0,2846

**f. Interval Kepercayaan**

$\rho$  sebesar 0,242 dibandingkan dengan SD yang telah dikoreksi sebesar 0,2846

$$= \frac{0,242}{0,2846} = 0,85032$$

korelasi rerata menunjukkan hasil 0,85032 SD. Hal ini menunjukkan bahwa korelasi populasi pada semua studi adalah tidak selalu positif.

**g. Dampak variasi reliabilitas sebesar :**

$$\frac{\rho^2 \bar{A}^2 V}{\sigma^2(\rho_{xy})} \times 100\%$$

$$= \frac{0,00018049}{0,0559} \times 100\% = 0,323 \%$$

Jadi dampak variasi yang disebabkan karena variasi reliabilitas sebesar 32,3%.

**D. HASIL PENELITIAN**

Setelah dilakukan analisis data yang bersumber dari 24 studi survei penelitian, maka diperoleh data berupa nilai korelasi  $\bar{r} = 0,2003$  dan  $\rho = 0,242$ , yang berada dalam daerah penerimaan interval kepercayaan 95% ( $-0,263 < \rho < 0,664$ ). Dengan adanya nilai korelasi dan hasil dari penerimaan interval kepercayaan, maka analisis pada penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan *well being*, namun tidak selalu positif.

Penelitian hubungan antara kebersyukuran dengan *well being* pada studi meta analisis yang sudah dilakukan ini menunjukkan korelasi yang tidak selalu positif. Pada korelasi populasi karena kesalahan sampling maupun

korelasi populasi yang disebabkan karena kesalahan pengukuran menghasilkan korelasi populasi yang tidak mencapai lebih dari 2 Standart Deviasi. Selain itu juga dari beberapa penelitian yang menjadi data pada meta analisis ini memiliki korelasi yang negatif, sehingga memang memberi pengaruh pada hasil penelitian yang dilakukan yang menyebabkan hasil korelasi penelitiannya tidak selalu positif. Karena itu hipotesis penelitian bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan *well being* tidak diterima.

Adapun kemungkinan permasalahan yang menyebabkan hasil korelasi tidak selalu positif antara kedua variabel yaitu penentuan pada karakteristik variabel yang diteliti, dimana variabel masih sangat umum. Pada variabel *well being* karakteristik yang dimiliki yaitu memiliki banyak variasi sehingga membuat hasil penelitian ini kurang spesifik. Sehingga muncul keterbatasan pada hasil yang telah diperoleh peneliti baik dalam pencarian, serta hasil data penelitian yang menyebabkan jumlah pada subjek penelitian menjadi terbatas.

## **E. KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian meta analisis ini adalah bahwa hubungan antara kebersyukuran dengan *well being* pada kelompok usia anak, remaja dan dewasa tidak selalu terhubung secara positif. Jika melakukan penelitian meta analisis tentang topik yang sama disarankan untuk lebih mengkhususkan pada satu subjek tertentu misal pada pasien di rumah sakit, subjek di kelompok usia tertentu, jenis kelamin tertentu atau yang lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bono, G. & McCullough, M. E. *Positive Responses To Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude Into Cognitive Psychotherapy*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2006, 20 (2), 1-10.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lensen, M. L. & Fincham, F. D. *Gratitude and Forgiveness: Convergence and Divergence On Self Report and Informant Ratings*. *Personality and Individual Differences*, 2010, 49, 932–937.

- Chen, L. H. & Kee, Y. H. *Gratitude and Adolescent Athletes Well Being*. Soc Indic Res, 2008, 89
- Croxford, S. A. *Gratitude and Subjective Well Being In A Group Of Adolescents*. Disertasi: Unversity of Johannesburg. 2011.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well Being In Daily Life*. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84 (2)
- Froh, J. J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T. B. *Gratitude and Subjective Well-Being In Early Adolescence: Examining Gender Differences*. Journal of Adolescence, 2009.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. *Being Grateful Is Beyond Good Manners: Gratitude and Motivation To Contribute To Society Among Early Adolescents*. Motiv Emot, 2010, 34.
- Grant, A. M. & Gino, F. *A Little Thanks Goes A Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior*. Journal of Personality and Social Psychology, 2010, 98, (6).
- Joseph, S. & Linley, P. A. *Positive Therapy: A Positive Psychological Theory Of Therapeutic Practice*. NJ. Wiley. 2004.
- Marti, M. L. M, Avia, M. D., & Lloreda, M. J. H. *The Effect Of Counting Blessings On Subjective Well Being: A Gratitude Intervention In A Spanish Sample*. The Spanish Journal of Psychology, 2010, 13, (2).
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. *The Grateful Disposition: A Conceptual And Empirical Topography*. Journal of Personality and Social Psychology, 2002, 82.
- Mitchell, R. A. *Thankful couples: examining gratitude and marital happiness at the dyadic level*. Disertasi: University of North Carolina Wilmington. 2010.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2002.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P. A. & Joseph, S. *The Role Of Gratitude In The Development Of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies*. Journal of Research in Personality, 2008, 42,

Hardiyanti Rahmah: *Analisis Hubungan Kebersyukuran dan Well Being Pada Kelompok Usia Anak, Remaja, dan Dewasa: Studi Meta Analisis*

Wood, A. M., Joseph, S. & Maltby, J. *Gratitude Predicts Psychological Well Being Above The Big Five Facets*. *Personality and Individual Differences*, 2009, 46.

Hardiyanti Rahmah: *Analisis Hubungan Kebersyukuran dan Well Being Pada Kelompok Usia Anak, Remaja, dan Dewasa: Studi Meta Analisis*