

Rasa Syukur Terhadap Mahasiswa

Audy Ikhsan¹

Alifia Elvara²

Santi³

Mutia Azzahra⁴

Muhammad Rifqi Febrian⁵

Helda Alifiana⁶

Hamka^{*7}

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*e-mail: 2311102433230@umkt.ac.id¹, 2311102433232@umkt.ac.id², 2311102433228@umkt.ac.id³, 2311102433225@umkt.ac.id⁴, 2311102433231@umkt.ac.id⁵, 2311102433226@umkt.ac.id⁶, ham807@umkt.ac.id⁷

(Naskah masuk : 26 Desember 2025, Revisi : 19 Juni 2026, Publikasi : 22 Juli 2026)

Abstrak

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik dan tuntutan kehidupan modern yang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis, sehingga keberadaan faktor protektif internal seperti rasa syukur menjadi penting. Penelitian ini bertujuan mengembangkan serta mengevaluasi validitas dan reliabilitas instrumen pengukuran rasa syukur pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei yang melibatkan 332 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Instrumen disusun berdasarkan tiga dimensi rasa syukur, yaitu persepsi kelimpahan, kemampuan menghargai pengalaman sederhana, dan apresiasi terhadap orang lain. Validitas isi dianalisis menggunakan koefisien Aiken's V, sedangkan validitas konstruk diuji melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA) dengan bantuan perangkat lunak Jamovi. Hasil analisis menunjukkan bahwa model akhir memenuhi kriteria goodness of fit dan menghasilkan 30 butir pernyataan yang valid. Uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,843 yang menunjukkan konsistensi internal tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki kualitas psikometrik yang memadai dan layak digunakan dalam penelitian maupun asesmen psikologis. Secara praktis, instrumen ini dapat dimanfaatkan oleh konselor perguruan tinggi, dosen pembimbing akademik, dan praktisi pendidikan untuk mengidentifikasi tingkat rasa syukur mahasiswa serta mendukung penyusunan program peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: Instrumen Psikologi, Mahasiswa, Rasa Syukur, Reliabilitas, Validitas.

Abstract

University students face various academic pressures and the demands of modern life that may adversely affect their psychological well-being, making internal protective factors such as gratitude increasingly important. This study aimed to develop and evaluate the validity and reliability of a gratitude measurement instrument for university students. A quantitative survey design was employed involving 332 active students from various higher education institutions in Indonesia. The instrument was developed based on three dimensions of gratitude: perceived abundance, appreciation of simple experiences, and appreciation of others. Content validity was assessed using Aiken's V coefficient, while construct validity was examined through Confirmatory Factor Analysis (CFA) using Jamovi software. The findings indicated that the final model met the recommended goodness-of-fit criteria and retained 30 valid items. Reliability testing yielded a Cronbach's Alpha coefficient of 0.843, indicating high internal consistency. These results suggest that the developed instrument possesses adequate psychometric properties and is suitable for use in both research and psychological assessment. Practically, the instrument can be utilized by university counselors, academic advisors, and educational practitioners to assess students' levels of gratitude and to support the development of programs aimed at enhancing psychological well-being within higher education settings.

Keywords: Gratitude, Psychological Instrument, Reliability, University Students, Validity.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada masa peralihan dari akhir masa remaja menuju tahap dewasa awal. Pada periode ini, mereka menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan yang semakin beragam, baik dalam kehidupan akademik, sosial, maupun pribadi. Selain dituntut untuk mencapai hasil belajar yang optimal, mahasiswa juga perlu mengembangkan kemampuan hidup mandiri, beradaptasi dengan lingkungan yang baru, membangun relasi sosial yang positif, serta mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Beragam tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres akademik, kecemasan, kelelahan emosional, hingga berbagai permasalahan kesehatan mental lainnya sebagai dampak dari persaingan dan tuntutan yang melekat pada pendidikan tinggi (Afifah & Ansyah, 2022).

Dalam kajian psikologi positif, kesejahteraan psikologis tidak hanya dipahami sebagai kondisi bebas dari gangguan mental, tetapi juga ditentukan oleh keberadaan berbagai kekuatan dan sumber daya psikologis yang membantu individu menjalani kehidupannya secara optimal. Salah satu konsep yang banyak mendapat perhatian dalam bidang ini adalah rasa syukur (*gratitude*). Rasa syukur menggambarkan kemampuan individu untuk menyadari, menghargai, dan memberikan respons positif terhadap berbagai kebaikan yang diterima dalam kehidupannya, baik yang berasal dari pengalaman pribadi, lingkungan sekitar, maupun bantuan dari orang lain. Menurut McCullough et al. (2002), rasa syukur merupakan kecenderungan afektif yang mendorong seseorang untuk menghargai manfaat yang diterimanya sekaligus menyadari adanya kontribusi pihak lain terhadap pengalaman positif tersebut. Sejalan dengan itu, Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan bahwa rasa syukur merupakan salah satu kekuatan karakter yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui munculnya emosi positif dan meningkatnya kepuasan hidup.

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki kaitan yang erat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Seseorang yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung lebih bahagia, merasa lebih puas terhadap kehidupannya, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Bali et al., 2022). Selain itu, rasa syukur juga berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menjadi lebih tangguh ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan maupun pengalaman hidup yang tidak menyenangkan (Arnout & Almoied, 2021). Pada kalangan mahasiswa, rasa syukur terbukti berkorelasi positif dengan *psychological well-being* dan berperan dalam menjaga kondisi psikologis agar tetap stabil ketika menghadapi tuntutan akademik maupun permasalahan sosial yang muncul selama masa perkuliahan (Afifah & Ansyah, 2022; Saeed & Mahmood, 2024).

Pentingnya rasa syukur dalam kehidupan mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari karakteristik fase perkembangan yang mereka jalani. Masa perkuliahan menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tantangan yang terus berkembang. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur yang tinggi umumnya lebih mampu melihat sisi positif dari berbagai pengalaman yang mereka hadapi, termasuk ketika mengalami kegagalan akademik, kesulitan dalam hubungan sosial, maupun berbagai hambatan lainnya. Sikap syukur membantu individu untuk lebih fokus pada hal-hal positif yang dimiliki dibandingkan pada keterbatasan atau kekurangan yang dirasakan. Kondisi tersebut dapat mendorong munculnya optimisme, harapan, serta motivasi yang lebih kuat untuk terus berkembang dan mencapai tujuan hidup. Oleh karena itu, rasa syukur tidak hanya dipandang sebagai respons emosional yang bersifat sementara, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang mendukung kemampuan adaptasi individu dalam jangka panjang.

Walaupun penelitian mengenai rasa syukur terus berkembang dan memperoleh perhatian yang luas dalam beberapa dekade terakhir, masih terdapat sejumlah persoalan metodologis yang perlu dikaji lebih lanjut, terutama berkaitan dengan pengukuran konstruk rasa syukur pada mahasiswa di Indonesia. Sebagian besar instrumen yang digunakan dalam penelitian sebelumnya merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan di negara-negara Barat. Padahal, setiap budaya memiliki nilai, norma, dan cara pandang yang berbeda dalam memaknai

pengalaman hidup maupun mengekspresikan rasa syukur. Perbedaan tersebut dapat memengaruhi bagaimana rasa syukur muncul dan diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, instrumen yang dikembangkan dalam konteks budaya tertentu belum tentu mampu menggambarkan pengalaman psikologis individu secara akurat ketika digunakan pada konteks budaya yang berbeda, termasuk di Indonesia.

Di samping itu, penelitian mengenai rasa syukur di Indonesia masih lebih banyak berfokus pada pengujian hubungan antara rasa syukur dan berbagai variabel psikologis lainnya dibandingkan dengan upaya pengembangan instrumen pengukuran yang memiliki kualitas psikometrik yang kuat. Padahal, instrumen yang valid dan reliabel merupakan fondasi utama dalam menghasilkan data penelitian yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Keterbatasan alat ukur yang secara khusus dikembangkan dan diuji pada populasi mahasiswa Indonesia menyebabkan masih minimnya instrumen yang mampu menggambarkan konstruk rasa syukur secara komprehensif sesuai dengan karakteristik budaya lokal. Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang masih perlu diatasi melalui pengembangan instrumen yang lebih sesuai dengan konteks mahasiswa Indonesia.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya pengembangan instrumen rasa syukur yang secara khusus ditujukan bagi mahasiswa Indonesia dengan mempertimbangkan karakteristik budaya serta dinamika kehidupan akademik yang mereka alami. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya menggunakan instrumen hasil adaptasi, penelitian ini menyusun aitem berdasarkan dimensi teoritis rasa syukur yang mencakup persepsi terhadap kelimpahan (*sense of abundance*), apresiasi terhadap pengalaman sederhana (*appreciation of simple pleasures*), serta penghargaan terhadap kontribusi orang lain (*appreciation of others*). Selain itu, instrumen yang dikembangkan juga diuji menggunakan prosedur psikometrik yang komprehensif melalui validitas isi menggunakan Aiken's V dan validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Pendekatan tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen yang dihasilkan memiliki dasar empiris yang kuat dan mampu mengukur konstruk rasa syukur secara tepat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen pengukuran rasa syukur pada mahasiswa sekaligus menguji kualitas psikometriknya melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif, khususnya dalam bidang pengukuran rasa syukur pada mahasiswa Indonesia. Selain memberikan kontribusi teoretis, instrumen yang dihasilkan juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh peneliti, dosen, konselor, maupun praktisi pendidikan tinggi sebagai alat asesmen psikologis yang mendukung upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sejalan dengan tujuan tersebut, hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa instrumen rasa syukur yang dikembangkan memiliki struktur faktor yang valid serta tingkat reliabilitas internal yang tinggi sehingga layak digunakan sebagai alat ukur rasa syukur pada populasi mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan survei yang bertujuan untuk mengembangkan sekaligus menguji kualitas psikometrik instrumen rasa syukur pada mahasiswa. Sebanyak 332 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia terlibat sebagai partisipan penelitian. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif pada jenjang diploma maupun sarjana di perguruan tinggi Indonesia, berusia sekurang-kurangnya 18 tahun, mampu memahami serta mengisi kuesioner secara mandiri, dan bersedia mengikuti penelitian dengan memberikan persetujuan partisipasi (*informed consent*).

Instrumen yang digunakan adalah Skala Rasa Syukur yang disusun berdasarkan tiga dimensi utama rasa syukur, yaitu *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasures*, dan *appreciation of others* (Watkins et al., 2003). Proses pengembangan instrumen diawali dengan identifikasi konstruk, penyusunan indikator, serta perumusan aitem dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang menggunakan skala Likert. Pengumpulan data dilaksanakan

secara daring melalui Google Forms guna mempermudah jangkauan partisipan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia.

Pengujian validitas isi dilakukan melalui penilaian para ahli dengan menggunakan koefisien Aiken's V (Aiken, 1985). Selanjutnya, validitas konstruk dianalisis menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk mengetahui tingkat kesesuaian model pengukuran dengan data empiris yang diperoleh (Hair et al., 2019). Reliabilitas instrumen diukur menggunakan *koefisien Cronbach's Alpha* sebagai indikator konsistensi internal, di mana nilai $\alpha \geq 0,80$ menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik (Nunnally & Bernstein, 1994). Seluruh tahapan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak jamovi 2.6.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Pengujian Validitas konstruk

Pengujian validitas konstruk dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk mengevaluasi kesesuaian model pengukuran rasa syukur yang terdiri atas tiga dimensi. Indeks *goodness of fit* digunakan sebagai dasar penilaian kelayakan model. Ringkasan hasil uji kesesuaian model CFA disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Indeks Kesesuaian Model Confirmatory Factor Analysis (CFA)

Indeks Kecocokan Model	Kriteria Penerimaan	Hasil Analisis	Keterangan
Chi-Square/df	402	Memenuhi	Model fit
Comparative Fit Index (CFI)	0.911	Memenuhi	Model fit
Tucker Lewis Index (TLI)	0.904	Memenuhi	Model fit
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.0723	Memenuhi	Model fit
Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)	0.0398	Memenuhi	Model fit

Sumber. Jamovi 2025

Berdasarkan Tabel 1, seluruh indeks kesesuaian model menunjukkan nilai yang memenuhi kriteria yang direkomendasikan, sehingga model pengukuran rasa syukur dinyatakan sesuai dengan data empiris. Dari total 75 butir pernyataan awal, sebanyak 30 butir memiliki muatan faktor yang memadai dan dipertahankan dalam model akhir.

3.2. Distribusi Aitem Valid Berdasarkan Aspek

Aitem-aitem yang dinyatakan valid selanjutnya dikelompokkan berdasarkan masing-masing dimensi rasa syukur. Distribusi jumlah aitem pada setiap aspek disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Aitem Valid Skala Rasa Syukur

Aspek Rasa Syukur	Jumlah Aitem Valid
Perasaan kelimpahan	10
Apresiasi terhadap pengalaman sederhana	10
Penghargaan terhadap orang lain	10
Total	30

Tabel 2 menunjukkan bahwa setiap aspek diwakili secara proporsional oleh jumlah aitem yang seimbang, sehingga struktur instrumen mencerminkan konstruk rasa syukur secara komprehensif.

3.3. Analisis Loading Factor Aitem

Analisis loading factor digunakan untuk mengidentifikasi kontribusi masing-masing aitem terhadap konstruk rasa syukur. Nilai loading factor tertinggi dan terendah pada setiap dimensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil *Loading Factor* Tertinggi dan Terendah pada Setiap Dimensi

Dimensi	Aitem Tertinggi	Nilai	Aitem Terendah	Nilai
Perasaan Kelimpahan	PK15	0,798	PK16	0,723
Apresiasi Sederhana	AS15	0,789	AS10	0,720
Apresiasi Terhadap Orang Lain	ATO21	0,830	ATO3	0,722

Sumber. Jamovi 2025

Berdasarkan Tabel 3, seluruh aitem yang dipertahankan memiliki nilai *loading factor* di atas 0,70 sehingga memenuhi kriteria validitas konstruk yang baik. Pada dimensi Perasaan Kelimpahan, aitem PK15 menunjukkan kontribusi terbesar dalam merepresentasikan dimensi tersebut dengan nilai *loading factor* sebesar 0,798, sedangkan aitem PK16 memiliki nilai *loading factor* terendah sebesar 0,723. Pada dimensi Apresiasi Sederhana, aitem AS15 memiliki nilai *loading factor* tertinggi sebesar 0,789 dan aitem AS10 memiliki nilai *loading factor* terendah sebesar 0,720. Sementara itu, pada dimensi Apresiasi terhadap Orang Lain, aitem ATO21 menunjukkan nilai *loading factor* tertinggi sebesar 0,830, sedangkan aitem ATO3 memiliki nilai *loading factor* terendah sebesar 0,722. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh aitem yang dipertahankan memberikan kontribusi yang memadai dalam membentuk konstruk rasa syukur pada mahasiswa.

3.4. Hasil Pengujian Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk menilai konsistensi internal skala rasa syukur. Hasil analisis reliabilitas menggunakan *koefisien Cronbach's Alpha* disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Rasa Syukur

Variabel	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha	Kategori
Rasa Syukur	30	0,843	Reliabel

Sumber. Jamovi 2025

Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,843 menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang tinggi, sehingga instrumen dinyatakan andal untuk digunakan dalam penelitian dan asesmen psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen pengukuran rasa syukur yang dikembangkan memiliki kualitas psikometrik yang memadai. Terpenuhinya seluruh indeks *goodness of fit* pada analisis CFA mengindikasikan bahwa struktur faktor instrumen selaras dengan kerangka teoretis psikologi positif yang memandang rasa syukur sebagai konstruk multidimensional. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rasa syukur mencakup aspek kognitif dan afektif yang saling berkaitan.

Selain itu, nilai reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa instrumen mampu mengukur rasa syukur secara konsisten pada populasi mahasiswa. Ketersediaan alat ukur yang valid dan reliabel menjadi penting dalam konteks mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dengan tekanan akademik dan tuntutan adaptasi kehidupan yang kompleks.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, khususnya pada penggunaan teknik *non-probability sampling* yang membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, pengumpulan data secara daring berpotensi menimbulkan bias respons. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik sampling probabilitas serta melakukan pengujian lintas populasi guna memperkuat validitas eksternal instrumen.

3.5. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala rasa syukur yang dikembangkan memiliki kualitas psikometrik yang memadai berdasarkan pengujian validitas konstruk dan reliabilitas. Analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa model pengukuran rasa syukur yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu perasaan kelimpahan, apresiasi terhadap pengalaman sederhana, dan penghargaan terhadap orang lain, telah sesuai dengan data empiris. Hal ini ditunjukkan melalui indeks goodness of fit yang memenuhi kriteria penerimaan, yaitu CFI = 0,911, TLI = 0,904, RMSEA = 0,0723, dan SRMR = 0,0398. Secara umum, nilai CFI dan TLI di atas 0,90 serta RMSEA dan SRMR yang berada pada batas penerimaan menunjukkan bahwa model pengukuran memiliki kesesuaian yang memadai dengan data empiris (Hu & Bentler, 1999; Brown, 2015; Kline, 2023).

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa struktur faktor skala rasa syukur yang dibangun secara teoretis memperoleh dukungan empiris. Dalam pengembangan instrumen psikologi, CFA digunakan untuk menguji apakah hubungan antara indikator dan konstruk laten telah sesuai dengan model teoretis yang diajukan (Brown, 2015; Kline, 2023). Dengan demikian, terpenuhinya indeks kesesuaian model dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tiga dimensi rasa syukur yang digunakan dapat merepresentasikan konstruk rasa syukur secara valid.

Secara konseptual, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa rasa syukur merupakan konstruk multidimensional yang tidak hanya berkaitan dengan emosi positif, tetapi juga melibatkan aspek kognitif dan interpersonal. Tiga dimensi dalam penelitian ini mencerminkan kemampuan individu untuk merasakan kecukupan dalam hidup, menghargai pengalaman sederhana, serta mengakui kontribusi orang lain. Pandangan ini sejalan dengan Watkins et al. (2003) yang menjelaskan bahwa rasa syukur mencakup perasaan memiliki kelimpahan, apresiasi terhadap hal-hal sederhana, dan penghargaan terhadap orang lain. Selain itu, McCullough et al. (2002) menjelaskan bahwa rasa syukur merupakan disposisi psikologis yang berkaitan dengan afek positif, kesejahteraan, relasi sosial, dan perilaku prososial.

Dari 75 butir pernyataan awal, sebanyak 30 aitem dinyatakan valid dan dipertahankan dalam model akhir. Setiap dimensi diwakili oleh 10 aitem, sehingga distribusi aitem pada instrumen ini tergolong proporsional. Keseimbangan jumlah aitem pada setiap aspek menunjukkan bahwa konstruk rasa syukur diukur secara komprehensif dan tidak didominasi oleh satu dimensi tertentu. Dalam pengembangan skala psikologi, representasi aitem yang seimbang penting untuk memastikan bahwa setiap dimensi konstruk terukur secara memadai dan tidak mengalami underrepresentation (DeVellis & Thorpe, 2021; Worthington & Whittaker, 2006).

Hasil analisis loading factor menunjukkan bahwa seluruh aitem yang dipertahankan memiliki nilai muatan faktor di atas 0,70. Nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap aitem memiliki kontribusi yang kuat terhadap dimensi yang diukurnya. Hair et al. (2019) menjelaskan bahwa loading factor di atas 0,70 menunjukkan bahwa indikator memiliki kemampuan yang kuat dalam merepresentasikan konstruk laten. Aitem dengan loading factor tertinggi terdapat pada dimensi penghargaan terhadap orang lain, yaitu ATO21 sebesar 0,830, sedangkan nilai terendah masih berada pada kategori baik, yaitu AS10 sebesar 0,720. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh aitem dalam skala memiliki kualitas validitas konstruk yang kuat dan layak dipertahankan dalam instrumen akhir.

Selain valid secara konstruk, skala rasa syukur ini juga menunjukkan reliabilitas yang baik. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,843 mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi. Menurut Tavakol dan Dennick (2011), Cronbach's Alpha digunakan untuk menilai sejauh mana aitem-aitem dalam suatu instrumen memiliki konsistensi dalam mengukur konstruk yang sama. Nilai alpha di atas 0,70 umumnya dianggap memadai dalam penelitian psikologi dan ilmu sosial (DeVellis & Thorpe, 2021). Dengan demikian, nilai reliabilitas sebesar 0,843 menunjukkan bahwa skala rasa syukur ini memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian psikologi, khususnya pada populasi mahasiswa.

Temuan ini memiliki implikasi penting dalam kajian psikologi positif. Rasa syukur dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis yang membantu individu mengembangkan emosi positif, meningkatkan kesejahteraan subjektif, serta memperkuat hubungan sosial. Wood

et al. (2010) menjelaskan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang konsisten dengan kesejahteraan psikologis karena membantu individu memusatkan perhatian pada aspek positif kehidupan dan membangun strategi koping yang lebih adaptif. Dalam konteks mahasiswa, rasa syukur dapat membantu individu menghadapi tekanan akademik, tuntutan adaptasi sosial, dan dinamika perkembangan pada masa dewasa awal.

Mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan proses eksplorasi identitas, peningkatan kemandirian, tuntutan akademik, serta pembentukan relasi sosial yang lebih kompleks. Arnett (2014) menyebut fase ini sebagai *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju kedewasaan yang sering disertai dengan berbagai tantangan psikologis dan sosial. Oleh karena itu, keberadaan instrumen rasa syukur yang valid dan reliabel menjadi penting karena dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat rasa syukur mahasiswa serta mendukung pengembangan intervensi berbasis psikologi positif.

Tersedianya instrumen rasa syukur yang valid dan reliabel memiliki relevansi praktis yang signifikan dalam konteks mahasiswa Indonesia, mengingat fase perkembangan ini umumnya diwarnai oleh tekanan akademik dan tuntutan adaptasi yang kompleks. Beberapa penelitian pada populasi mahasiswa Indonesia menunjukkan bahwa rasa syukur berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (Fatmala & Sari, 2022), sementara kajian psikologi indigenous menegaskan bahwa konsep syukur memiliki akar kultural dan religius yang kuat dalam masyarakat Indonesia (Putra, 2014). Ketersediaan alat ukur yang teruji secara psikometrik membuka peluang bagi perguruan tinggi untuk melakukan pemetaan kondisi psikologis mahasiswa secara lebih sistematis, termasuk sebagai instrumen evaluasi bagi program-program intervensi psikologi positif, seperti pelatihan penulisan jurnal syukur, yang telah terbukti bermanfaat dalam berbagai konteks pendidikan tinggi.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan teknik *non-probability sampling* membatasi generalisasi hasil penelitian pada populasi mahasiswa yang lebih luas. Selain itu, pengumpulan data secara daring berpotensi menimbulkan bias respons, seperti *social desirability bias* dan rendahnya kontrol terhadap keseriusan responden. Podsakoff et al. (2012) menjelaskan bahwa bias metode umum dan bias respons dapat muncul dalam penelitian survei, terutama ketika data dikumpulkan melalui laporan diri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik *probability sampling*, melibatkan populasi yang lebih beragam, serta melakukan pengujian lanjutan seperti validitas konvergen, validitas diskriminan, validitas kriteria, dan *measurement invariance*. Pengujian *measurement invariance* penting dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen mengukur konstruk yang sama secara setara pada kelompok responden yang berbeda (Vandenberg & Lance, 2000).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan skala rasa syukur yang dikembangkan memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang memadai. Struktur tiga dimensi yang terdiri atas perasaan kelimpahan, apresiasi terhadap pengalaman sederhana, dan penghargaan terhadap orang lain terbukti sesuai dengan data empiris. Seluruh aitem yang dipertahankan memiliki *loading factor* yang kuat, dan nilai reliabilitas menunjukkan konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, instrumen ini layak digunakan sebagai alat ukur rasa syukur pada mahasiswa, baik untuk kepentingan penelitian, asesmen psikologis, maupun pengembangan intervensi berbasis psikologi positif. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Dengan demikian, skala rasa syukur ini layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian psikologi, khususnya pada populasi mahasiswa. Instrumen ini juga memiliki relevansi dalam asesmen psikologis di lingkungan perguruan tinggi karena dapat membantu menggambarkan potensi psikologis positif mahasiswa. Secara keseluruhan, instrumen rasa syukur yang dikembangkan dalam penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif, terutama dalam penyediaan alat ukur yang sesuai dengan konteks mahasiswa Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah berkenan meluangkan waktu serta memberikan data yang bersifat informatif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. F., & Ansyah, E. H. (2022). *Kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada masa pandemi Covid-19*. <https://doi.org/10.21070/jims.v3i0.1568>
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arnout, B. A., & Almoied, A. A. (2021). *A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being, and creativity among psychological counselors*. <https://doi.org/10.1002/capr.12316>
- Bali, M., Bakhshi, A., Khajuria, A., & Anand, P. (2022). *Examining the association of gratitude with psychological well-being of emerging adults: The mediating role of spirituality*. <https://doi.org/10.1007/S43076-022-00153-Y>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). The Guilford Press.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications* (5th ed.). SAGE Publications.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fatmala, D., & Sari, C. A. K. (2022). Pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa S1 UIN Tulungagung di masa pandemi Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 15–25. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9009>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). The Guilford Press.
- 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>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of method bias in social science research and recommendations on how to control it. *Annual Review of Psychology*, 63, 539–569. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100452>
- Putra, J. S. (2014). Syukur: Sebuah konsep psikologi indigenous Islami. *Jurnal Soul*, 7(2), 35–44.

- Saeed, B., & Mahmood, S. (2024). *Gratitude linking the relationship between psychological well-being and negative life events in university students*. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2024.39.1.02>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- The jamovi project (2024). *jamovi*. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*, 3(1), 4–70. <https://doi.org/10.1177/109442810031002>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (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>