

KEBERSYUKURAN DAN KEBERMAKNAAN HIDUP PADA PENGGIAT LINGKUNGAN

Tri Nathalia Palupi

Fakultas Psikologi Universitas Borobudur

tnpalupi@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada penggiat lingkungan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasi yang dilakukan melalui kuesioner dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian melibatkan 55 Responden. Responden tersebut memiliki beberapa ciri; berusia diatas 20 tahun, dan bergabung dalam organisasi yang bergerak dalam bidang pelestarian lingkungan dan secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang berkaitan dengan pelestarian lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Instrumen yang digunakan adalah angket dengan model skala *likert* yang terdiri dari Skala Kebersyukuran dan Skala Kebermaknaan Hidup. Hasil uji evaluasi instrumen menunjukkan bahwa untuk Skala Kebersyukuran, dari 6 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,724. Sedangkan pada Skala Kebermaknaan Hidup terdiri dari 10 aitem dengan realibitas 0,843. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa **H₀** yang menggambarkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada penggiat lingkungan **diterima**. Dengan kata lain, tidak ada hubungan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup pada penggiat lingkungan. Koefisen korelasi sebesar 0.207 menggambarkan tingkat kekuatan hubungan antar variabel yang sangat lemah, dengan hubungan kedua variable yang positif namun tidak signifikan. Pemaknaan hidup dapat bersumber dari spiritualitas, cinta, seni dan kreativitas. Hal inilah yang memungkinkan seseorang dapat menghargai kehidupannya dengan hal-hal positif yang akan membawanya pada kebersyukuran bahwa hidup begitu berharga dan inilah saatnya menghargai kehidupan. Hanya saja, kiprah individu sebagai seorang penggiat lingkungan ternyata lebih mengarah pada hal-hal terkait keprihatinan atau kepedulian akan adanya nilai biosfer yang berkaitan dengan lingkungan yang memunculkan sikap pro lingkungan.

Kata kunci: *Kebermaknaan Hidup, Kebersyukuran, Penggiat Lingkungan*

PENDAHULUAN

Isu permasalahan lingkungan akhir-akhir ini mulai mendapat banyak perhatian oleh dunia internasional. Di Indonesia sendiri, masih banyak permasalahan lingkungan yang membutuhkan penyelesaian. Permasalahan lingkungan merupakan

permasalahan multidimensional yang melibatkan berbagai kalangan. Meskipun begitu, pemerintah tetap menjadi sektor yang berperan penting untuk menyelesaikan permasalahan lingkungan karena pemerintah memiliki wewenang untuk mengeluarkan regulasi atau kebijakan. Isu permasalahan lingkungan menjadi penting karena kualitas lingkungan akan memengaruhi kualitas hidup manusia secara langsung. Selain itu, kualitas lingkungan juga memengaruhi kualitas hidup manusia di masa mendatang <https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/25/185121969/permasalahan-lingkungan-di-indonesia>

Sejumlah persoalan lingkungan masih menjadi pekerjaan rumah yang membutuhkan penyelesaian di Indonesia. Persoalan ini menjadi sangat krusial karena menyangkut kualitas kehidupan di masa datang. Survei Litbang Koran Sindo. menjabarkan bahwa daftar persoalan lingkungan di Indonesia terdiri atas persoalan sampah, banjir, pencemaran sungai, pemanasan global, pencemaran udara, rusaknya ekosistem air laut, kesulitan air bersih, kerusakan hutan, abrasi, dan pencemaran tanah. Indonesia termasuk ke dalam 10 besar negara dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia. Hal ini tak pelak menimbulkan sejumlah persoalan lanjutan, di antaranya adalah produksi sampah dan pembuangannya. Menurut data Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, Indonesia memproduksi sampah hingga 65 juta ton pada 2016. Jumlah ini naik 1 juta ton dari tahun sebelumnya. Sungai Citarum adalah satu dari puluhan sungai di Indonesia yang tercemar berat. Pencemaran air sungai terjadi akibat ulah manusia yang membuang limbah atau sisa industri ke sungai. Selain itu, pembalakan liar atau illegal logging menjadi penyebab utama dari berkurangnya lahan hutan. Menurut data dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan, total luas hutan di Indonesia saat ini mencapai 124 juta hektare. Namun, sejak 2010 sampai 2015, Indonesia kehilangan luas hutannya hingga 684.000 hektare per tahunnya. Selain sebagai negara agraris, Indonesia juga dikenal dengan julukan negara maritim. Sebagai negara maritim, upaya untuk menjaga ekosistem laut menjadi sebuah keharusan. Sayangnya, data Pusat Penelitian Oseanografi LIPI menunjukkan sekitar 35,15% terumbu karang di Indonesia dalam kondisi tidak baik, 25,06% dalam kondisi cukup, 23,4% dalam kondisi baik dan hanya 6,39% dalam kondisi sangat baik. (<https://nasional.sindonews.com/berita/1302781/15/10-problem-besar-lingkung-an-di-indonesia>. diunduh 20 Desember 2021)

Morrison (1972) dalam konsorsium : "15 tahun Gerakan Lingkungan Hidup: Menuju Pembangunan Berwawasan Lingkungan", mengusulkan bahwa pemunculan gerakan lingkungan hidup sesungguhnya terdiri dari 3 komponen yaitu komponen pertama, *the organized or voluntary enviromental movement* (gerakan lingkungan yang terorganisir atau gerakan yang sukarela) termasuk dalam kategori ini adalah organisasi lingkungan seperti *Enviromental Devense Fund*, Green Peace atau di Indonesia ada WALHI Jaringan Pelestarian Hutan "SKEPHI". Komponen kedua, *The public enviromental movement* (gerakan lingkungan publik) adalah khalayak ramai yang dengan sikap sehari-hari dalam tindakan dan kata-kata mereka menyatakan kesukaan mereka terhadap ekosistem tertentu, pola hidup tertentu serta flora dan fauna tertentu. Komponen ketiga *The Institusional Enviromental Movement* (gerakan lingkungan terlembaga) ini sangat menentukan dalam negara negara berkembang dimana peranan negara sangat dominan dan peranan aparat-aparat birokrasi resmi mempunyai kewenangan hukum (yuridiksi) terhadap kebijakan umum tentang lingkungan hidup atau yang berkaitan dengan lingkungan hidup (<https://www.kompasiana.com/wildensyah/54ff7a49a33311ea4a5104f3/pecinta-alam-dan-paradigma-gerakan-lingkungan>).

Tidak sedikit individu yang mulai memberi perhatian pada persoalan ini, baik secara individu maupun tergabung dalam suatu organisasi. Penggiat lingkungan Susanti (Antara news, 2021) mengatakan bahwa kesadaran ekologis sejak dini dapat dilakukan melalui perubahan sederhana dari diri sendiri untuk menjaga lingkungan agar tetap lestari. Upaya membangun kesadaran ekologis tersebut bisa dimulai dari diri sendiri, seperti mengurangi membawa botol minum dan makanan, serta membawa kantong belanja guna mendukung upaya pelestarian lingkungan (<https://www.antaranews.com/berita/2342406/penggiat-lingkungan-kalsesl-ajak-bangun-kesadaran-ekologis-sejak-dini>).

Istilah penggiat menurut KBBI didefinisikan sebagai *Nomina (kata benda)* orang dan sebagainya yang membangkitkan kegiatan, semangat, kegairahan, dan sebagainya. Sementara Lingkungan menurut wikipedia adalah kombinasi antara kondisi fisik yang mencakup keadaan sumber daya alam seperti tanah, air, energi surya, mineral, serta flora dan fauna yang tumbuh di atas tanah maupun di dalam

Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Pnggiat Lingkungan

lautan, dengan kelembagaan yang meliputi ciptaan manusia seperti keputusan bagaimana menggunakan lingkungan fisik tersebut. Lingkungan juga dapat diartikan menjadi segala sesuatu yang ada di sekitar manusia dan mempengaruhi perkembangan kehidupan manusia. (<https://id.wikipedia.org/wiki/Lingkungan>).

Pnggiat lingkungan merujuk pada setiap orang atau beberapa orang yang mempunyai rasa kepedulian terhadap lingkungan hidup dapat membangun sebuah kelompok atau lembaga spesifik kegiatan. Banyak yang terjadi masyarakat tersebut membentuk lembaga yang mempunyai visi dan misi serta tujuan yang sama, seperti kelompok yang peduli tentang pengelolaan sumberdaya air, kelompok peduli keanekaragaman hayati, kelompok peduli tentang sampah, dan lainnya. Individu atau kelompok ini asset bersama dalam pengelolaan lingkungan hidup yang harus diperhatikan dan dirangkul untuk melakukan kolaborasi pelaksanaan program-program perlindungan dan pengelolaan lingkungan hidup. (DLH Kab. Kulon Progo, 2020)

Mengenai makna hidup seseorang yang bekerja dan berkarya menunjukkan bahwa di dalamnya terkandung juga rasa syukur karena dalam kebersyukuran terdapat faktor pekerjaan untuk meyakini hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi (Bastaman, 2007). Emmons & McCullough (2003) menyatakan kebersyukuran merupakan konstruksi kognitif, emosi dan perilaku kebersyukuran sebagai konstruksi kognitif ditunjukkan dengan mengakui kemurahan dan kebaikan hati atas berkah yang telah diterima dan fokus terhadap hal positif di dalam dirinya saat ini. Sebagai konstruksi emosi, kebersyukuran ditandai dengan kemampuan mengubah respons emosi terhadap suatu peristiwa sehingga menjadi lebih bermakna. Hasnah (dalam Gumilar, 2009) menyatakan dalam penelitiannya bahwa kebersyukuran dan kebermaknaan hidup mempunyai hubungan yang positif dan memiliki keterkaitan satu sama lain yaitu pada pencapaian untuk mencari kebahagiaan dengan rasa syukur merupakan bagian dari cara untuk memaknai apa yang telah dikerjakan sebagai karya nyata manusia.

Froh, Kashdan dan Ozimikowski (2009) menuliskan bahwa pemaknaan tentang manfaat bersyukur adalah tentang penerimaan secara ikhlas terhadap segala sesuatu yang dianggap sebagai pemberian Allah SWT, sehingga ketika merasa bersyukur maka akan dapat menimbulkan emosi positif dalam diri seseorang. Emosi

Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Penggiat Lingkungan

positif inilah yang mendorong seseorang untuk melakukan kerja nyata yang menggambarkan kontribusi dan pemaknaannya terhadap lingkungan di sekitar. Wood, Joseph dan Maltby (2009) menyatakan bersyukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis berupa penguasaan terhadap lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, dan tujuan hidup. Dalam konsep inilah kebersyukuran atau *gratitude* dapat dihubungkan dengan pembentukan kebermaknaan hidup yang baik, yaitu kualitas penghayatan individu seberapa besar dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri dan seberapa tinggi individu membuat hidupnya bermakna.

LANDASAN TEORI

Kebersyukuran

Menurut Sulistyarini (2010), kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan. Kebersyukuran dapat didefinisikan sebagai bentuk ungkapan terimakasih atau penghargaan terhadap apa yang dimiliki yang diwujudkan dalam bentuk sikap, emosi, moral ataupun pola coping individu.

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. 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. (Emmons and McCullough, 2004)

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. 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. 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. (Rahmah, 2020)

Konsep-konsep kebersyukuran itu sendiri menurut Emmons and McCullough (2002) dibagi menjadi 4 aspek:

1. *Intensity*, yaitu seberapa intens individu bersyukur saat dia mengalami peristiwa yang positif. Perilaku seseorang yang bersyukur akan cenderung lebih positif ketika menjalani suatu peristiwa dibandingkan seseorang yang kurang merasa bersyukur atas kehidupannya
2. *Frequency*, yaitu kecenderungan individu dalam banyaknya dia bersyukur akan mendukung perilaku baik dan sopan dalam kesehariannya. Seseorang yang sering bersyukur akan menghargai dan berterima kasih atas segala hal yang diperoleh baik berupa sesuatu atau kebajikan yang diterima dari orang lain. Sebaliknya, seseorang yang jarang bersyukur terkait apa yang diperoleh maka akan cenderung kurang menghargai dan kurang tertarik dengan sesuatu yang dimiliki
3. *Span*, atau rentangan yaitu jumlah kondisi dalam kehidupan individu yang menumbuhkan kebersyukuran misalnya, keluarga, kesehatan dan pekerjaan. Kebersyukuran pada diri seseorang akan muncul karena keadaan hidup yang terjadi pada rentang waktu tertentu dimana hal-hal tersebut bisa berupa keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri seiring dengan berbagai manfaat lainnya
4. *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 dijalani seperti orang tua, saudara, teman dekat ataupun rekan kerja. Kebersyukuran pada diri seseorang dipengaruhi seberapa besar peran keberadaan orang-orang di sekitar. Misalkan seseorang memperoleh pekerjaan yang baik, orang yang bersyukur akan cenderung berterima kasih dengan orang lain seperti orangtua, teman, keluarga dan pembimbing;

berbeda dengan seseorang yang kurang bersyukur atas sesuatu hal yang diperoleh maka akan lebih sedikit berterima kasih atas peran yang orang lain berikan.

Kebermaknaan Hidup

Kebermaknaan hidup adalah kualitas penghayatan individu seberapa besar dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri dan seberapa tinggi individu membuat hidupnya bermakna (Frankl, 2003; Crumbaugh & Maholick, dalam Lestari, 2007). Menurut Steger (2006) kebermaknaan atau makna hidup adalah ketika mereka memahami diri mereka sendiri dan dunia, pemahaman mereka yang unik dihubungkan dengan dunia dan diidentifikasi dalam perjalanan kehidupan mereka. Menurut Riwayati (2010) Kebermaknaan hidup adalah penghayatan individu terhadap hal-hal yang dianggap penting, dirasa berharga, diyakini kebenarannya dan memberi nilai khusus serta dapat dijadikan tujuan dalam hidupnya, ditinjau dari sudut pandang dirinya sendiri. Hal-hal tersebut meliputi kebebasan untuk berkendak, kebebasan untuk dan bermakna dan makna hidup.

Frankl menyatakan bahwa setiap makna kehidupan memang merupakan hasil dari tiap-tiap persepsi individu. Setiap manusia bahkan setiap momen sekecil apapun itu akan dapat memiliki makna hidup yang berbeda-beda. Setiap manusia memiliki tujuannya masing-masing dalam ranah kehidupan ini, sehingga batas makna kehidupan yang dihasilkan pun juga berbeda. Tergantung dari individu itu sendiri dan dengan segala kejadian yang dirasakan akan menghasilkan makna sendiri-sendiri.

<https://www.kompasiana.com/murni25854/6195d39dc26b77433b39e202/kebermaknaan-hidup-the-meaning-of-life>

Bastaman (1996) mengemukakan ada tiga bidang kegiatan yang secara potensial mengandung nilai-nilai yang memungkinkan seseorang untuk menemukan makna hidup di dalamnya apabila nilai-nilai itu diterapkan dan dipenuhi. Ketiga nilai ini adalah:

1. *Creatives values* (nilai-nilai kreatif),

Dimaknai sebagai kegiatan berkarya, bekerja, melaksanakan tugas dan kewajiban sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab. Melalui aktivitas

karya dan kerja, kita dapat menemukan arti hidup dan menghayati kehidupan secara bermakna. Dengan melakukan aktivitas tertentu kita akan lebih merasa berarti daripada tidak sama sekali. Sifat positif dengan mencintai suatu kegiatan tertentu, akan mencerminkan keterlibatan pribadi pada pekerjaannya yang akan membuat kita menemukan makna hidup.

2. *Experimental values* (nilai-nilai pengalaman),

Keyakinan dan penghayatan akan nilai-nilai kebenaran, kebajikan, keindahan, keimanan, keagamaan, serta cinta kasih. Menghayati dan meyakini suatu nilai dapat menjadikan seseorang berarti dalam hidupnya. Telah banyak orang yang merasa menemukan arti hidup dari agama yang diyakininya, atau ada orang-orang yang menghabiskan sebagian besar usianya untuk menekuni suatu aktivitas tertentu. Cinta kasih dapat menjadikan pula seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya. Dengan mencintai dan merasa dicintai, seseorang akan merasakan hidupnya penuh dengan pengalaman hidup yang membahagiakan. Nilai-nilai pengalaman dapat memberikan makna dan memungkinkan individu memenuhi arti kehidupan yang dialami di berbagai segi kehidupan.

3. *Attitudinal values* (nilai-nilai bersikap),

Menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi, seperti sakit yang tak dapat disembuhkan, kematian, dan menjelang kematian, setelah segala upaya dan ikhtiar dilakukan secara maksimal. Sikap menerima dengan penuh ikhlas dan tabah hal-hal tragis yang tidak mungkin dielakkan lagi dapat mengubah pandangan kita yang semula diwarnai penderitaan semata-mata menjadi pandangan yang mampu melihat makna dan hikmah dari penderitaan itu.

Menurut Steger (2006) aspek-aspek kebermaknaan hidup ada dua, yaitu:

1. *Aspek presence of meaning*

Presence of meaning adalah salah satu aspek yang menekankan pada perasaan yang bersifat subjektif dan individual mengenai makna hidup yang dimiliki oleh seseorang. Makna hidup bersifat khusus, berbeda dan tidak sama dengan makna hidup orang lain serta dipengaruhi oleh waktu.

2. *Aspek search of meaning*

Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Pnggiat Lingkungan

Search of meaning adalah aspek yang menekankan pada dorongan dan orientasi seseorang terhadap penemuan makna dalam kehidupannya untuk tetap melanjutkan pencarian makna dalam berbagai segi kehidupan, baik dalam keadaan senang maupun dalam keadaan menderita. Pencarian makna hidup merupakan satu hal yang dapat melahirkan kebermaknaan hidup pada seseorang dalam berbagai kondisi.

Tasmara (dalam Bastaman, 2007) mengemukakan bahwa kebermaknaan hidup merupakan seluruh keyakinan serta cita-cita yang paling mulia yang dimiliki seseorang. Makna dapat diartikan sebagai sesuatu yang dirasakan penting, benar, berharga dan didambakan serta memberikan nilai khusus bagi seseorang dan layak dijadikan tujuan hidup. Dalam konsep inilah kebersyukuran atau gratitude dapat dihubungkan dengan pembentukkan kebermaknaan hidup yang baik, yaitu kualitas penghayatan individu seberapa besar dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri dan seberapa tinggi individu membuat hidupnya bermakna Berdasarkan analisis antara variabel kebermaknaan hidup dan kebersyukuran tersebut maka hipotesis pada penelitian ini yaitu adanya hubungan antara kebermaknaan hidup dan kebersyukuran pada pnggiat lingkungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan korelasi. Metode dan pendekatan ini digunakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kebermaknaan hidup dengan kebersyukuran pada pnggiat lingkungan. Dalam penelitian ini, variable bebas (X) ditujukan pada kebersyukuran, sedangkan variable terikat (Y) ditujukan pada kebermaknaan hidup. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang secara pribadi atau organisasi aktif berpartisipasi dalam kegiatan pnggiat lingkungan sekitar tempat tinggalnya dan sampel 55 orang dengan karakteristik; 1) Berusia diatas 20 tahun, 2) Bergabung dalam organisasi yang bergerak dalam bidang pelestarian lingkungan 3) Secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang berkaitan dengan pelestarian lingkungan sekitar tempat tinggalnya. 4) Bersedia menjadi responden penelitian.

Untuk teknik pengambilan sampel sendiri peneliti menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi

Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Penggiat Lingkungan

peluang/kesempatan yang sama pada setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah jenis *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diuji tingkat korelasinya yaitu kebersyukuran dan kebermaknaan hidup. Kebersyukuran adalah bentuk ungkapan terimakasih atau penghargaan terhadap apa yang dimiliki yang diwujudkan dalam bentuk sikap, emosi, moral ataupun pola coping individu, sedangkan kebermaknaan hidup adalah upaya individu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya yang didasarkan pada individu merasakan makna dalam hidupnya dan individu selalu mencari makna dalam hidupnya. Kedua alat ukur yang digunakan menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Alat ukur Kebersyukuran berupa Skala yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran, menggunakan alat ukur baku, yaitu Gratitude Questionnaire (CQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough, and Emmons (2002), Pada teori ini terdapat 4 Aspek, yaitu *Intensity*, *Frequency*, *Span*, *Density*. Skala Kebersyukuran yang terdiri dari 6 item. Alat ukur ini memiliki 5 variasi respon, yaitu dimulai dengan sangat sering, sering, cukup sering, jarang, dan tidak pernah. Alat ukur ini juga terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* akan mendapat skor 5 jika menjawab pilihan sangat sering, skor 4 jika menjawab pilihan sering, skor 3 jika menjawab pilihan cukup sering, skor 2 jika menjawab pilihan jarang dan skor 1 jika menjawab pilihan tidak pernah. Sedangkan item *unfavorable* merupakan kebalikan dari item *favorable*, yaitu skor 1 jika menjawab pilihan sangat sering, skor 2 jika menjawab pilihan sering, skor 3 jika menjawab pilihan cukup sering, skor 4 jika menjawab pilihan jarang dan skor 5 jika menjawab pilihan tidak pernah. Purnamasari (2021) melakukan *Try out* item memenuhi persyaratan validitas dengan reliabilitas 0,724 yang diperoleh dengan menggunakan metode validasi *corrected item-total correlation*. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi kebersyukuran dari subjek penelitian. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah pula kebersyukuran subjek penelitian.

Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Penggiat Lingkungan

Kebermaknaan hidup dalam penelitian ini diadaptasi dari Skala *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) yang disusun oleh Steger (2006). MLQ terdiri dari 10 item dengan 2 aspek, yaitu aspek *presence of meaning* dan *search of meaning*. Aspek *presence of meaning* memiliki 5 item (1, 4, 5, 6, dan 9), sedangkan aspek *search of meaning* juga memiliki 5 item (2, 3, 7, 8, dan 10). Skala ini terdiri dari 10 item yang terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*. Item *favorable* dalam MLQ ini ada 9 item (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, dan 10), sedangkan item *unfavorable* adalah item 9. Alat ukur ini memiliki 7 variasi respon, untuk item *favorable* yaitu dimulai dengan 1 sangat salah, 2 kebanyakan salah, 3 agak salah, 4 netral, 5 agak benar, 6 kebanyakan benar, 7 sangat benar. Sedangkan untuk item *unfavorable* yaitu dimulai dengan 1 sangat benar, 2 kebanyakan benar, 3 agak benar, 4 netral, 5 agak benar, 6 kebanyakan salah, 7 sangat salah. Setelah dilakukannya *try out* kepada 50 responden, peneliti melakukan validasi dan mendapatkan 10 item yang valid untuk pengambilan data. Seluruh item memenuhi persyaratan validitas dengan reliabilitas 0,847 yang diperoleh dengan menggunakan metode validasi *corrected item-total correlation*. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi kebermaknaan hidup dari subjek penelitian. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah pula kebermaknaan hidup subjek penelitian.

Melalui proses validasi alat ukur, maka diketahui bahwa Skala Kebermaknaan hidup dan Skala Kebersyukuran memiliki indeks validitas dan indeks reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 1. Indeks Alat Ukur Penelitian
Validitas dan Reliabilitas

| Variabel | Jumlah Aitem | | | Validitas | Reliabilitas |
|---------------------------|--------------|-------|-------|-------------|--------------|
| | Diujikan | Valid | Gugur | | |
| <i>Kebermaknaan Hidup</i> | 10 | 10 | 0 | 0,416-0,689 | 0,843 |
| <i>Kebersyukuran</i> | 6 | 6 | 0 | 0,423-0,723 | 0,724 |

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa untuk skala Kebermaknaan Hidup dari 10 aitem yang diujikan, tidak ada aitem yang gugur dengan indeks validitas berkisar antara 0,0,416-0,689. Sedangkan pada Skala Kebersyukuran, dari 6 aitem terdapat 0 aitem yang gugur dengan indeks validitas berkisar antara 0,423-0,723.

Untuk menghitung kedua validitas skala tersebut menggunakan statistik SPSS 28 *for windows*

HASIL PENELITIAN

Tabel 2.
Rangkuman Hasil Penelitian
Statistik Deskriptif

| Variabel | N | Minimum | Maksimum | Mean | Std. Deviasi |
|---------------------------|----|---------|----------|-------|--------------|
| <i>Kebermaknaan Hidup</i> | 55 | 34 | 70 | 56,45 | 8,99 |
| <i>Kebersyukuran</i> | 55 | 24 | 40 | 34,80 | 3,24 |

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa dari total 55 orang responden penelitian, untuk skala Kebermaknaan Hidup skor terendah yang didapat adalah 34, skor tertinggi adalah 70, skor rata-ratanya adalah 56,45 dan standar deviasinya adalah 8,99. Untuk skala Kebersyukuran skor terendah yang didapat adalah 24, skor tertinggi adalah 40, skor rata-ratanya adalah 34,80 dan standar deviasinya adalah 3,24.

Tabel 3
Rangkuman Hasil Penelitian
Uji Normalitas

| Variabel | <i>Asym. Sig Value</i> | (<i>p</i> - Kondisi | Keterangan Distribusi Data |
|---------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <i>Kebermaknaan Hidup</i> | 0,015 | $P < 0,05$ | Tidak Normal |
| <i>Kebersyukuran</i> | 0,002 | $P < 0,05$ | Tidak Normal |

Berdasarkan tabel di atas nilai signifikansi variabel Kebermaknaan Hidup 0,015, dan Kebersyukuran 0,002. Hal tersebut menunjukkan nilai signifikansi *Asymp. Sig (2-tailed)* yang lebih kecil dari α (0.05). Dengan demikian dapat

Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Penggiat Lingkungan

dinyatakan bahwa distribusi data dari masing-masing variabel berdistribusi tidak normal. Setelah semua data dari setiap variabel diketahui berdistribusi tidak normal, maka dilanjutkan ke uji linieritas.

Tabel 4
Rangkuman Hasil Penelitian
Uji Linieritas

| Variabel | <i>Sig. Deviation from Linearity</i> | Taraf Signifikansi | Kesimpulan |
|---|--------------------------------------|--------------------|------------|
| <i>Kebermaknaan Hidup Kebersyukuran</i> | 0,661 | 0,05 | Linier |

Berdasarkan hasil perhitungan uji linieritas antara variabel kebermaknaan hidup dan partisipasi sosial diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,661 lebih besar dari taraf signifikansi yang diambil (5%) berarti berhubungan linier. Dengan hasil uji linieritas dan normalitas pada data penelitian ini yang menunjukkan bahwa hubungan antar variabel hubungan yang linier, namun dengan sebaran yang tidak normal, maka dapat ditentukan jenis analisis yang akan digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis non parametric korelasi. Korelasi Spearman digunakan untuk mencari hubungan atau untuk menguji signifikansi hipotesis asosiatif bila masing-masing variabel yang dihubungkan berbentuk ordinal.

Tabel 5
Rangkuman Analisis Non Parametrik – Korelasi Spearman
Kebermaknaan Hidup dan Kebersyukuran

| Variabel | <i>Koef. Korelasi</i> | <i>Sign. (2-tailed)</i> | <i>Sign.</i> | <i>Kesimpulan</i> |
|---|-----------------------|-------------------------|--------------|---------------------------|
| <i>Kebermaknaan Hidup Kebersyukuran</i> | 0,207 | 0,129 | 0,05 | <i>Tidak Ada hubungan</i> |

Dalam penelitian ini, variable bebas (X) ditujukan pada kebersyukuran, sedangkan variable terikat (Y) ditujukan pada kebermaknaan hidup. Dengan demikian, tujuan analisis korelasi secara umum ditujukan untuk melihat tiga hal :

- a. Melihat kekuatan (keamatan) hubungan dua variable

Pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dan kebermaknaan hidup memiliki koefisien korelasi sebesar 0,207. Hal tersebut menggambarkan tingkat kekuatan hubungan antar variable yang sangat lemah

b. Melihat arah (jenis) hubungan dua variable

Pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dan kebermaknaan hidup memiliki koefisien korelasi yang bersifat positif, maka hubungan kedua variable dikatakan searah. Artinya, jika variable kebermaknaan hidup meningkat maka partisipasi sosial juga akan meningkat, demikian pula sebaliknya.

c. Melihat apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak

Kekuatan dan arah korelasi (hubungan) dua variable akan memiliki arti apabila hubungan antar variable tersebut bernilai signifikan. Dikatakan ada hubungan yang signifikan, jika Sig. (2-tailed) memiliki hasil perhitungan yang lebih kecil dari nilai 0,05. Pada tabel 5 diatas angka signifikansi 0,129 menunjukkan nilai Sig. > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variable yang dihubungkan.

Tabel 6
Rangkuman Kategorisasi
Kebermaknaan Hidup

| Kategori | Rumus | Hasil | |
|----------|--|------------------------|-----------|
| | | Hitungan | Responden |
| Rendah | $X < M - 1SD$ $X < 56,45 - 8,99$ | $X < 47,46$ | 10 |
| Sedang | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $56,45 - 8,99 \leq X < 56,55 + 8,99$ | $47,46 \leq X < 65,54$ | 38 |
| Tinggi | $M + 1SD \leq X$ $56,55 + 8,99 \leq X$ | $65,54 \leq X$ | 7 |

Berdasarkan perhitungan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa dari 55 orang responden penggiat lingkungan yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup rendah

Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Penggiat Lingkungan

adalah 10 orang, yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup sedang sebesar 38 orang dan yang memiliki tingkat kebermaknaan hidup tinggi sebesar 7 orang.

Tabel 7
Rangkuman Kategorisasi
Kebersyukuran

| Kategori | Rumus | Hasil | |
|----------|--|------------------------|-----------|
| | | Hitungan | Responden |
| Rendah | $X < M - 1SD$ $X < 34,80 - 3,24$ | $X < 31,56$ | 11 |
| Sedang | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $34,80 - 3,24 \leq X < 34,80 + 3,24$ | $31,56 \leq X < 38,04$ | 39 |
| Tinggi | $M + 1SD \leq X$ $34,80 + 3,24 \leq X$ | $38,04 \leq X$ | 5 |

Berdasarkan perhitungan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa dari 55 orang responden penggiat lingkungan yang memiliki tingkat kebersyukuran rendah adalah 11 orang, yang memiliki tingkat kebersyukuran sedang sebesar 39 orang dan yang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi sebesar 5 orang.

PEMBAHASAN

Kebersyukuran adalah bentuk ungkapan terimakasih atau penghargaan terhadap apa yang dimiliki yang diwujudkan dalam bentuk sikap, emosi, moral ataupun pola coping individu. Penelitian yang dilakukan Frankl (2006) sengaja menyebut bahwa makna dan nilai-nilai hidup tidak mendorong, tapi seakan-akan menarik dan menawari manusia untuk memenuhinya. Sebagai motivasi utama manusia, hasrat untuk hidup mendambakan seseorang menjadi pribadi yang berharga dan berarti dengan kehidupan yang sarat dengan kegiatan-kegiatan yang bermakna pula.

Bastaman (2007) menyatakan bahwa tingkat kebermaknaan hidup seorang sangat bervariasi karena tinggi rendahnya tingkat kebermaknaan hidup seorang

dipengaruhi oleh banyak hal, meliputi dukungan dari lingkungan, penerimaan diri, kondisi perekonomian, dan juga kondisi pekerjaan.

Meskipun demikian, terkait dengan hubungan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup ternyata bukanlah elemen utama dari kiprah individu sebagai pnggiat lingkungan. Stern (2000) dalam teori Value, Belief, and Norm (VBN) menjelaskan mengenai variabel apa saja yang membentuk perilaku lingkungan hidup, salah satunya adalah orientasi nilai dimensi egoistik. yaitu nilai-nilai yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan dirinya, yang ternyata tidak memiliki hubungan dengan perilaku perilaku lingkungan hidup. Hal tersebut sejalan dengan hasil uji analisis penelitian ini yang menunjukkan bahwa perilaku perilaku lingkungan hidup tidak berhubungan dengan orientasi nilai egoistik, artinya prinsip nilai yang berpusat pada diri sendiri tidak memiliki keterkaitan dengan perilaku untuk meminimalisir dampak terhadap lingkungan. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Chua et al. (dalam Ambarfebrianti dan Novianty, 2021) yang menemukan bahwa orientasi nilai egoistik tidak berpengaruh terhadap perilaku perilaku lingkungan hidup remaja di China. Stern (2000) menyatakan dimensi orientasi nilai egoistik mencerminkan nilai yang berpusat pada diri. Artinya individu yang memiliki nilai egoistik biasa mengambil keputusan berdasarkan bagaimana dampak bagi dirinya sendiri dan keuntungan pribadi. Peneliti berpendapat hal inilah yang membuat dimensi kebermaknaan hidup tidak memiliki keterkaitan dengan kebersyukuran yang mendasari kiprah pnggiat lingkungan pada partisipan penelitian ini.

Ambarfebrianti dan Novianty (2021) menemukan dimensi orientasi nilai biosfer memiliki hubungan positif secara signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan, yaitu nilai-nilai yang mencerminkan kepedulian seseorang terhadap lingkungan dan biosfer (hewan dan tumbuhan), artinya semakin individu meyakini prinsip mengenai pentingnya peduli terhadap kualitas lingkungan hidup, maka semakin individu tersebut cenderung meminimalisir perilaku atau kegiatan yang dapat berdampak buruk bagi lingkungan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee dan Jan (dalam Ambarfebrianti dan Novianty, 2021) yang menyebutkan bahwa dimensi orientasi nilai biosfer dianggap dapat berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan individu yang sedang berekreasi

Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Penggiat Lingkungan

di Taiwan. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Amerika juga menemukan mahasiswa yang memiliki nilai biosfer cenderung mau terlibat untuk melakukan perilaku seperti mendukung kebijakan pemerintah menjaga lingkungan (Whitley et al., 2016). Orientasi nilai biosfer berkaitan dengan nilai yang cenderung memperhatikan kualitas lingkungan dan adanya kepedulian terhadap lingkungan (Stern & Dietz, 1994). Dimensi orientasi nilai biosfer biasanya muncul pada pencinta lingkungan dan ahli ekologi. Biasanya orang yang memiliki nilai biosfer cenderung berpikir dan bertindak berdasarkan pada dampak terhadap lingkungan (Stern & Dietz, 1994).

Selain itu, penelitian dari Kaiser, dan Fuhrer (2003) mengenai hubungan antara ecological attitude dan ecological behavior pada asosiasi pengguna transportasi di Swiss. Menjelaskan bahwa ecological attitude terdiri atas ecological knowledge dan value. Lebih jauh dijelaskan bahwa ecological knowledge sebesar 40% dapat memprediksi terbentuknya ecological behavior, dan ecological value intention sebesar 75% memprediksi terbentuknya ecological behavior. Dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa selain environmental attitude dalam penelitian terdapat faktor lain yang menyebabkan terbentuknya suatu perilaku lingkungan, yakni seperti kontrol perilaku.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup penggiat lingkungan **diterima**, sedangkan H_a terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup penggiat lingkungan **ditolak**.

Perilaku lingkungan hidup ditujukan untuk mengukur perhatian publik terhadap kualitas lingkungan hidup atau perhatian terhadap lingkungan hidup. Tidak hanya permasalahan lingkungan hidup yang signifikan seperti polusi, sampah, dan permasalahan lingkungan hidup terkait geografis, tetapi juga membahas permasalahan seperti penipisan ozon, deforestasi, kepunahan aneka ragam hayati dan

perubahan iklim. Maka, kemudian muncul upaya untuk meneliti permasalahan lingkungan hidup dan perilaku terhadap lingkungan hidup (Stern, 2000).

Penelitian ini yaitu diharapkan dapat menggali hal-hal yang sekiranya akan memancing antusiasme dan keterlibatan lebih banyak masyarakat untuk mengoptimalkan keberadaannya dalam aktivitas penggiat lingkungan, baik secara pribadi maupun dalam sebuah organisasi yang lebih besar. Melalui penelitian ini diketahui bahwa hal-hal yang bersifat egoistik seperti kebersyukuran seseorang tidak berhubungan dengan kebermaknaan hidup yang pada akhirnya akan mengarah pada antusiasme seseorang menjalankan kiprahnya sebagai penggiat lingkungan. Karena itu penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas, dengan melibatkan lebih banyak responden. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel-variabel lain yang sekiranya dapat dihubungkan dengan kiprah penggiat lingkungan, misalnya pada variabel kepedulian lingkungan, altruistik, atau variabel kesadaran dan informasi lingkungan. Dengan demikian, akan menemukannya hal-hal yang sekiranya akan membantu meningkatkan antusiasme masyarakat untuk menjadi penggiat lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarfebrianti, M., dan Novianty, A., 2021. Hubungan Orientasi Nilai terhadap Perilaku Pro-Lingkungan Remaja. *Jurnal Ecopsy Volume 8, Nomor 2, Oktober 2021, 149-164.* doi: 10.20527/ecopsy.2021.09.015
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna.* Jakarta: Rajawali Pers
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih hidup bermakna kisah pribadi dengan pengalaman tragis.* Jakarta : Paramadina.
- Dinas Lingkungan Hidup Kab. Kulon Progo (2020). *Profil Kelompok Masyarakat Peduli Lingkungan Hidup Kabupaten Kulon Progo.* DLH Kab. Kulon Progo DI. Jogjakarta
- 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

- Frankl Victor E. 2006. Logoterapi Terapi Psikologi melalui Pemaknaan Eksistensi. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Froh, J.J., Kashdan, T.B., Ozimkowski, K., & Miller, N. (2009). Who benefit the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (5) 408-422
- Gumilar, F.U dan Uyun, Q., (2009) Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Psikologika, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* Volume 14, Nomor 1. doi.org:10.20885/psikologika.vol14.iss1.art6
- Kaiser, F.G. and Fuhrer, U. (2003) Ecological Behavior's Dependency on Different Forms of Knowledge. *Applied Psychology*, 52, 598-613
- Lestari. (2007). Perbedaan tingkat kebermaknaan hidup ditinjau dari aktivitas dugem di Yogyakarta. Skripsi, Program Sarjana Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- 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, 112–127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112
- Purnamasari, Rekna Eka (2021) *Hubungan Efikasi Diri Dan Komitmen Kerja Yang Dimoderatori Oleh Kebersyukuran Pada Guru*. Masters thesis, Universitas 17 Agustus 1945.
- Rahmah, H., (2020) Analisis Hubungan Kebersyukuran Dan Well Being Pada Kelompok Usia Anak, Remaja Dan Dewasa: Studi Meta Analisis. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* Vol. 4, No. 2, 2020 DOI 10.35931/am.v4i2.315 P-ISSN: 2620-5807; E-ISSN: 2620-7184
- Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, *The Psychology of Gratitude: Series in Affective science*, (New York: Oxford University Press, 2004)
- Riwayati, A (2010) Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Penerimaan Diri pada Orangtua yang Memasuki Masa Lansia, Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Neeri Maulana Malik Ibrahim (Skripsi)
- Steger, M.F. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, (1), 80-93
- Stern, P. C., & Dietz, T. (1994). The value basis of environmental concern. *Journal of Social Issues*, 50(3), 65-84. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb02420.x>
- Stern, P.C. (2000). Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. 3 pp. 407-424

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)* Bandung: CV Alfabeta.

Sulistiyarini (2010). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan proactive coping pada survivor bencana gunung merapi : *Jurnal Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia*

Whitley, C. T., Takahashi, B., Zwickle, A., Besley, J. C., & Lertpratchya, A. P. (2016). Sustainability behaviors among college students: An application of the 164 Jurnal Ecopsy Volume 8, Nomor 2, Oktober 2021 vbn theory. *Environmental Education Research*, 24(2), 245-262.
<https://doi.org/10.1080/13504622.2016.1250151>

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.

<https://www.kompasiana.com/wildensyah/54ff7a49a33311ea4a5104f3/pecinta-alam-dan-paradigma-gerakan-lingkungan>

https://www.researchgate.net/publication/306378775_Mengukur_Rasa_Syukur_Pengembangan_Model_Awal_Skala_Bersyukur_Versi_Indonesia

<https://id.wikipedia.org/wiki/Lingkungan>

<https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/25/185121969/permasalahan-lingkungan-di-indonesia>

<https://www.kompasiana.com/murni25854/6195d39dc26b77433b39e202/kebermaknaan-hidup-the-meaning-of-life>.