Nugroho, I., & Fatiyyah, T. (2019). "Saya bersyukur setiap saat": Bagaimana kebersyukuran berhubungan dengan aktualisasi diri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1). 1-9. doi: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i1.7077>

"Saya bersyukur setiap saat": Bagaimana Kebersyukuran Berhubungan dengan Aktualisasi Diri

Indra Prapto Nugroho¹ & Titi Fatiyyah²

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya¹
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang²
ipnugroho@fk.unsri.ac.id¹, itifatiyyah@umm.ac.id²

Abstrak. Kondisi lingkungan yang bersifat heterogen terkadang menghambat mahasiswa perantauan untuk mencapai aktualisasi diri. Salah satu indikator dalam mencapai aktualisasi diri ialah memberikan apresiasi dan pemaknaan arti hidup yang dapat diprediksikan oleh rasa bersyukur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan rasa bersyukur dengan aktualisasi diri pada mahasiswa perantuan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian diambil dengan teknik incidental sampling dan didapatkan sebanyak 104 mahasiswa perantuan yang berada di salah satu Universitas di Kota Palembang. Instrumen penelitian menggunakan Self-Actualization Activity Inventory (SAAI) dan The Inventory of Undergraduates Gratitude (IUG). Hasil pengujian data dengan menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan aktualisasi diri pada mahasiswa perantuan ($r = 0,460$; $p = 0,000$). Temuan ini menjelaskan bahwa dalam mencapai aktualisasi diri memerlukan penghargaan terhadap kehidupan dan pengalaman.

Kata kunci: aktualisasi diri; kebersyukuran; mahasiswa

Abstract. The heterogeneity of environmental conditions sometimes prevent overseas students from achieving self-actualization. One indicator in achieving self-actualization is giving appreciation and meaning of life that can be predicted by gratitude. The purpose of this study is to find out the relationship between gratitude and self-actualization in student assistance. This study uses a correlational quantitative method with accidental sampling technique. The research subjects were 104 overseas students who were at one of Universities in Palembang City. The research instrument uses a Self-Actualization Activity Inventory (SAAI) and The Inventory of Undergraduates Gratitude (IUG). The result of testing the data shows that there is a positive relationship between gratitude and self-actualization in overseas students ($r = 0.460$; $p = 0.000$). This finding explains that achieving self-actualization requires appreciation of life and experience.

Keywords: college students; gratitude; self actualization

PENDAHULUAN

Hakikatnya manusia merupakan makhluk sosial yang tidak pernah cukup merasa puas akan kebutuhan hidupnya. Setiap orang berusaha untuk berkompetisi dan ingin membuktikan ke pada orang lain bahwa dirinya mampu mengatasi segala macam persoalan. Tidak

hanya itu, manusia seringkali ingin berusaha mengerti segala sesuatu hal, baik yang bersifat ilmu pengetahuan hingga kearah persoalan pribadi orang lain. Menurut Garrosa, Blanco, Carmona, & Moreno (2016) bahwa rasa ingin tahu mengakibatkan seseorang memiliki dorongan emosi untuk mengejar, menuju, dan memperoleh pengalaman yang mengesankan,

dimana kepuasan informasi yang terpenuhi mampu memotivasi manusia untuk bisa mengaktualisasikan dirinya (Arslan, 2017).

Aktualisasi diri berupaya membantumanusia untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. Abraham Maslow yang merupakan penggagas teori aktualisasi diri dalam psikologi humanistik menggambarkan bahwa manusia memiliki potensi untuk mencapai kebutuhan aktualisasi diri dengan berperilaku spontan, kreatif, dan memiliki rasa ingin tahu (King, 2017). Di sisi lain Maslow juga mengatakan "*What a man can be, he must be*" bahwa aktualisasi diri dapat dicapai dengan mengembangkan potensi dalam diri manusia (Rawat, 2016). Sehingga, semakin sering individu menggali dan melatih potensi yang dimilikinya maka, individu juga akan memiliki banyak kesempatan untuk melakukan aktualisasi diri.

Kebutuhan hirarki Maslow adalah salah satu teori kebutuhan yang membagi kebutuhan manusia kedalam lima kategori yakni: fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, harga diri dan aktualisasi diri. Di mana Maslow mendefinisikan aktualisasi diri sebagai kebutuhan pertumbuhan yang muncul dari keinginan dalam diri manusia untuk berkembang (Bland & Derobertis, 2017). Pendapat yang sama juga disampaikan oleh (Souza, Adams, & Fuss, 2015) bahwa aktualisasi diri didefinisikan sebagai proses evolusi seseorang yang bertujuan untuk mewujudkan potensi sejati didalam dirinya. Proses aktualisasi diri memberikan dampak kepada manusia agar mampu mengembangkan potensi diri serta mempertahankan keyakinan (Neto, 2015).

Terdapat lima belas karakteristik yang menunjukkan seseorang mampu mencapai aktualisasi diri yakni: (1) Memiliki persepsi realitas yang efisien, (2) Memiliki rasa penerimaan diri, orang lain dan alam, (3) Memiliki spontanitas, kesederhanaan dan kealamian, (4) Mampu memusatkan masalah, (5) Mengondisikan akan kebutuhan privasi, (6) Memiliki kemandirian budaya dan lingkungan, (7) Kemampuan dalam mengapresiasi, (8), Memiliki pengalaman puncak, (9) Memiliki kepentingan sosial, (10) Kemampuan membangun hubungan interpersonal,

(11) Menunjukkan sikap demokratis, (12) Mengondisikan antara sarana dan tujuan, (13) Memiliki rasa humor, (14) Adanya kreativitas, (15) Ketahanan terhadap enkulturasi (Rawat, 2016)

Mahasiswa merupakan partisipan akademik yang memasuki tingkatan akhir dari sebuah pendidikan. Secara umum rata-rata usia mahasiswa berada direntang 18 hingga 21 tahun yang dikategorikan pada remaja akhir (Ebtanastiti & Muis, 2014; Monks, Knores & Haditono, 2014). Pada tahap remaja akhir, remaja mulai memasuki masa bermasalah, masa keterantungan, masa perubahan nilai, dan masa untuk penyesuaian diri (Hurlock, 2004). Kebutuhan akan aktualisasi diri menjadi bagian terpenting, hal ini dikarenakan remaja mulai memasuki lingkungan baru yang menuntut individu merubah cara berpikir secara lebih kompleks untuk bisa diterima di lingkungan pergaulannya (Sarwono, 2016; Santrock, 2014).

Lingkungan yang bersifat heterogen seringkali menghambat mahasiswa untuk mampu melakukan aktualisasi diri. Perbedaan sudut pandang budaya, bahasa, dan pemikiran sering kali membuat mahasiswa mengalami kegagalan didalam interaksi proses berpikir (Santrock, 2014). Memahami makna mahasiswa perantauan, mahasiswa perantauan merupakan anak didik yang harus menjalani proses pendidikan dalam kurun waktu tertentu dengan dihadapkan pada lingkungan sosial yang bersifat heterogen dengan konsekuensi mereka harus berada jauh dari orang tua ataupun keluarganya. Bagi mahasiswa perantauan, aktualisasi diri adalah cara mereka untuk beradaptasi guna memahami dan mengenal lingkungannya (Irwan, Supraja & Zubaidi, 2016). Ketidakmampuan mahasiswa melakukan aktualisasi diri mengakibatkan mahasiswa stress hingga menimbulkan rasa depresi (Nugroho, 2016).

Pentingnya kebutuhan aktualisasi diri bagi mahasiswa perantauan mengakibatkan mahasiswa berupaya semaksimal mungkin untuk mengoptimalkan kemampuan potensi, bakat dan kreativitas yang ada didalam dirinya. Hal ini bertujuan agar mahasiswa bisa

memenuhi keinginan dasar mereka dan berusaha mengantisipasi diri mereka agar terhindar dari penolakan lingkungan sekitar (Rohman, 2015). Keinginan aktualisasi diri mahasiswa perantauan perlu diseimbangkan dengan rasa bersyukur. Rasa bersyukur menjadikan mahasiswa mampu menilai apakah dirinya bisa diterima dan bermanfaat untuk orang lain atau tidak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Snyder, Lopez, dan Pedrotti (2011) rasa bersyukur mampu membangun dan memelihara hubungan yang baik dilingkup interaksi sosial.

Kebersyukuran merupakan suatu disposisi untuk secara konsisten mengungkapkan rasa terimakasih dan diartikan sebagai sifat afektif, suasana hati dan emosi seseorang (Emmons & Crumpler, 2000). Selain itu, McCullough (2002) mendefinisikan kecenderungan umum untuk mengenali dan menanggapi sesuatu dengan emosi penuh syukur akan peran kebaikan orang lain secara positif. Terdapat empat aspek untuk mengungkap kebersyukuran yaitu mencakup intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan. Artinya untuk menilai tingkat kebersyukuran individu bisa dinilai dari individu merasa bersyukur lebih intens untuk hal yang positif, menunjukkan rasa terimakasih lebih sering dan lebih mudah.

Kebersyukuran didefinisikan sebagai emosi atau keadaan yang diperoleh dari kesadaran dan penghargaan terhadap apa yang berharga dan berarti bagi diri sendiri. Emmons & McCullough (2003) menjelaskan bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan kesehatan fisik. Selain itu kebersyukuran juga mampu menciptakan pemikiran positif dari situasi negatif dan meningkatkan kepuasan hidup (Lambert, Clark, Durtschi, Fincham, & Graham, 2010).

Menjelaskan arti kebersyukuran ialah bagian dari orientasi hidup yang lebih luas agar mampu menghargai sisi positif apa yang telah terjadi di dalam hidup (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Wood memandang kebersyukuran dalam arti yang lebih luas. Konsep ini dapat dinilai dari individu yang mampu menghargai setiap hari baru dalam hidupnya, melakukan kebaikan, mengakui pengorbanan

orang lain, dan mampu bersyukur atas setiap hak serta aspek positif dari kehidupan. Individu yang bersyukur cenderung memiliki berbagai pengalaman yang berharga dalam hidupnya sehingga mereka bersyukur.

Secara spiritual rasa syukur adalah mekanisme pertahanan diri manusia untuk bangkit dan berani menjalani hidup secara positif. Di dalam Alquran terdapat banyak pembahasan mengenai arti rasa syukur, salah satu ayat yang membahas rasa syukur berada di surah Al An'am ayat 53 "*Demikianlah, Kami telah menguji sebagian mereka (orang yang kaya) dengan sebagian yang lain (orang yang miskin), agar mereka (orang yang kaya) berkata, "Orang-orang semacam inilah di antara kita yang diberi anugerah oleh Allah?"*, (Allah berfirman) "*Tidakkah Allah lebih mengetahui tentang mereka yang bersyukur (kepadaNya)?*" Q.S An'am 53. Sehingga yang dimaksud di dalam surah Q.S. An'am 53 adalah keutamaan rasa syukur di dalam setiap proses aktualisasi diri membantu seseorang mencapai kehidupan yang lebih positif.

Masalah aktualisasi diri sering kali dihadapi oleh mahasiswa ketika berada diperantauan, beberapa hal yang dikeluhkan adalah kurang tercukupinya pemenuhan fisiologis (kebutuhan makanan dan pakaian), ketidakmampuan penerimaan diri dan lingkungan sosial (berperilaku sederhana, spontanitas, terbuka), merasa tidak mampu hidup mandiri serta kurang baik dalam mengendalikan kestabilan emosi (Irwan, Supraja & Zubaidi, 2016).

Beberapa penelitian yang membahas rasa syukur menunjukan adanya hubungan yang kuat antara rasa bersyukur terhadap makna hidup pada mahasiswa (Gumilar & Uyun, 2009). Penelitian lain menunjukan rasa syukur dan harga diri dapat memunculkan emosi positif, perasaan positif, dan kognitif yang positif (Sativa & Helmi, 2013). Menurut Wicaksono & Susilawati (2016) pentingnya rasa syukur dan perilaku prososial membantu mahasiswa untuk menumbuhkan *psychological well-being*. Selain itu, peran rasa bersyukur bisa diartikan untuk membantu seseorang mengendalikan dirinya agar ia mampu diterima, dicintai, dan dihargai

oleh orang lain (McCullough & Emmons, 2003).

Pentingnya aktualisasi diri dalam pertumbuhan manusia adalah Maslow memfokuskan aktualisasi diri sebagai tahapan tertinggi untuk mencapai kematangan psikososial dan kemahiran peningkatan kapasitas berpikir secara kompleks, mendalam, dan kaya akan tentang diri serta orang lain yang mengarahkan manusia kepada kesejahteraan psikologis (Bauer, Schwab, & Mcadams, 2011).

Salah satu bentuk aktualisasi pada mahasiswa adalah dimana mahasiswa mampu menciptakan suatu karya dan mengoptimalkan segala kemampuannya dalam berbagai bidang serta mampu menerima segala keterbatasan dan mensyukuri kelebihan yang ada dalam dirinya. Di sisi lain, pentingnya konteks aktualisasi diri dalam dunia pendidikan ialah pendidikan dianggap sebagai beban oleh mahasiswa. Masalah ini jika dibiarkan berdampak mahasiswa kehilangan motivasi dalam belajar, merasa kesepian, rendah diri, dan berakhir pada ketidakmampuan untuk mengaktualisasikan dirinya (Kudrinskaja dan Kubarev, 2013).

Pilihan dalam pendidikan adalah upaya individu mencapai kebutuhan dan penghargaan dengan mengekspresikan diri yang berakibat pada kebutuhan cinta dan rasa memiliki (Dolarhide, 2012). Searah dengan kebutuhan aktualisasi diri yang dikonseptualisasikan Maslow ialah manusia berusaha untuk tidak mementingkan diri sendiri dan bersikap altruisme (Greene & Burke, 2007). Jika digambarkan dari peran seorang mahasiswa, bertindak untuk mensejahterakan temannya adalah harapan dirinya untuk bisa menerima konsekuensi timbal balik yang ia terima dikemudian hari dengan tujuan lebih besar (Huss & Magos, 2014; McNeill, 2015). Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan rasa bersyukur dengan kemampuan aktualisasi diri pada mahasiswa perantuan di salah satu universitas di Kota Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkap seberapa besar hubungan rasa bersyukur dengan kemampuan mahasiswa perantuan untuk

melakukan aktualisasi diri.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional yaitu metode yang digunakan untuk mengetahui hubungan antarvariabel dan melihat tingkat signifikansinya. Peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan rasa bersyukur terhadap aktualisasi diri pada mahasiswa perantuan. (Sugiyono, 2012). Terdapat dua variabel yang ingin diteliti, yaitu: variabel bebas adalah kebersyukuran dan variabel terikat adalah aktualisasi diri. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari luar kota Palembang dan sedang menempuh pendidikan di salah satu universitas di Kota Palembang. Sampel penelitian berjumlah 104 mahasiswa perantuan dengan rentang usia berkisar 19 hingga 21 tahun dengan jumlah laki-laki sebanyak 71 mahasiswa dan perempuan sebanyak 33 mahasiswi. Adapun kriteria subjek yang digunakan ialah mahasiswa aktif semester tiga yang telah meninggalkan kampung halaman dan berdomisili tinggal di kost serta tidak memiliki keluarga di Kota Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *insidental sampling* di mana peneliti bertemu dan memberikan kuesioner pada mahasiswa yang berasal dari luar Kota Palembang dan sesuai dengan kriteria penelitian.

Aktualisasi diri adalah kebutuhan untuk mengembangkan dan mengoptimalkan potensi diri untuk menjadi manusia yang bermakna. Dalam pengukuran aktualisasi diri, menggunakan *Self-Actualization Activity Inventory (SAAI)* yang dikembangkan oleh D'Souza, Adams, dan Fuss (2015) yang menjabarkan tiga aspek aktualisasi diri menurut Jones & Crandal (dalam D'Souza, Adams, dan Fuss, 2015) yaitu: Refleksi diri, Eksplorasi diri dan Kesadaran diri. *Self-Actualization Activity Inventory (SAAI)* berbentuk skala *Likert* dengan nilai *Cronbach Alpha* adalah 0,939 yang terdiri dari 15 item dengan 4 pilihan respon, yaitu: S (Setuju), AS (Agak Setuju), ATS (Agak Tidak Setuju), dan TS (Tidak Setuju). Kebersyukuran

adalah ungkapan terima kasih dan perasaan bahagia atas kesempatan yang Tuhan berikan kepada diri manusia. Pengukuran kebersyukuran, menggunakan *The Inventory of Undergraduates Gratitude* yang dikembangkan oleh Lin & Yeh (2014) yang menjabarkan kebersyukuran terbagi menjadi lima dimensi menurut Lin & Yeh (2014) yaitu: *Thanks other, Thanks God, Cheerish Blessings, Appreciate hardship, Cheerish the moment*.

The Inventory of Undergraduates Gratitude (IUG) yang dikembangkan oleh Lin & Yeh (2014) berbentuk skala *Likert* dengan nilai *Cronbach Alpha* adalah 0,858 yang terdiri dari 26 item dengan lima pilihan respon. Dalam proses penilaian skor nantinya adalah STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), ATS (Agak Tidak Sesuai), AS (Agak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai).

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasional dengan Teknik *Product Moment Pearson* untuk menjawab hipotesis penelitian: ada hubungan kebersyukuran dengan aktualisasi diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian analisa data menunjukan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan kemampuan aktualisasi diri pada mahasiswa perantauan ($r = 0,460$; $p = 0,000$). Semakin tinggi tingkat rasa kebersyukuran maka semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk melakukan aktualisasi diri. Sebaliknya, semakin rendah tingkat rasa kebersyukuran maka semakin rendah juga kemampuan mahasiswa untuk menunjukan kemampuan melakukan aktualisasi diri.

Temuan ini menjelaskan bahwa dalam mencapai aktualisasi diri membutuhkan penghargaan terhadap kehidupan dan pengalaman. Individu perlu untuk menghargai setiap pencapaian yang diperoleh selama hidupnya. Sependapat oleh Aisyah dan Chisol (2018) bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis, di mana semakin baik seseorang merasa kebersyukuran maka semakin

meningkat kesejahteraan psikologis hidupnya sebaliknya jika rasa kebersyukuran yang dirasakan seseorang rendah maka kesejahteraan psikologis yang ditunjukkan pun ikut rendah. Selain itu, individu juga butuh menerima segala pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. Lebih spesifik dari pengalaman negatif yang muncul, sehingga individu bisa tumbuh dan mengembangkan potensi dalam dirinya. Hal ini merupakan bentuk dalam mengespresikan rasa bersyukur.

Semakin sering individu merasakan kepuasan akan hal-hal yang telah dicapai sepanjang hidupnya membuat individu mampu menunjukan aktualisasi dirinya. Selain itu, kebersyukuran juga memiliki hubungan yang positif dengan kebijaksanaan. Adanya rasa syukur membuat individu merasa hidupnya bermakna. Seperti ungkapan seorang *wisdom nominee* "Tidak peduli seberapa sulit keadaannya, hidup selalu menyenangkan karena hal yang terjadi hanya suatu potret dalam kehidupan. Hal yang terpenting adalah saya bisa belajar banyak dari tantangan seperti ini, saya terus tumbuh dan berkembang dan saya bersyukur atas pelajaran selama ini, karena tantangan ini membuat saya tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik". Ungkapan ini menjelaskan bahwa orang bijak berpikir secara mendalam tentang pengalaman dan peran mereka, mensyukuri keadaan apapun yang terjadi dalam hidupnya dan mampu mengintegrasikannya ke dalam pandangan mereka tentang diri dan bagaimana bisa tumbuh menjadi pribadi lebih baik (König dan Glück, 2014).

Aktualisasi diri pada mahasiswa perantauan adalah suatu upaya menghadapi peran baru di lingkungan yang bersifat heterogen untuk mengubah rasa ketidakberdayaan agar mampu melihat potensi dalam diri sebagai kekuatan untuk menjalani hidup dengan positif. Mahasiswa yang mampu mengaktualisasikan dirinya salah satunya adalah mampu untuk memberikan apresiasi serta makna disetiap proses kehidupannya. Apresiasi yang dimaksud ialah rasa bersyukur yang berarti berterima kasih atas anugerah Tuhan berikan. Menurut Peterson dan Seligman (2004) rasa syukur adalah

ungkapan bahagia atas pemberian, pujian, dan kesempatan. Seseorang yang bersyukur memiliki kontrol diri yang positif terhadap lingkungan sosialnya, mampu menetapkan tujuan hidup, mampu melihat masalah dan memecahkan masalahnya dari sudut pandang yang berbeda (Lambert, Fincham, Stillman & Dean, 2009).

Aktualisasi diri merupakan kecenderungan dasar seseorang untuk semakin menyadari kemampuan mereka, mencari kesempurnaan, dan mampu merealisasikan semua bakat mereka. Menurut Afrasibi (2017) terdapat perbedaan dan persamaan antara psikologi dan Islam dalam memandang aktualisasi diri. Psikologi mendefinisikan aktualisasi diri sebagai tujuan untuk mencapai kesempurnaan hal duniawi manusia dan Islam menilai kesempurnaan hanya bisa diraih jika manusia lebih banyak mendekatkan diri kepada Tuhan. Adapun nilai kesamaan antara psikologi dan Islam yang ditanamkan melalui aktualisasi diri manusia seperti kerendahan hati, toleransi, penghormatan, dan rasa tanggung jawab terhadap orang lain.

Aktualisasi diri tidak dapat berjalan bila tanpa didasari adanya kebutuhan dan manfaat terhadap dirinya. Kebutuhan tersebut dapat berupa memperoleh status, penghargaan, pendamping hidup, proses interaksi, dan sebagainya (Krems, Kenrick, & Neel, 2017). Perlu dipahami jika aktualisasi diri adalah suatu ekspresi penuh terhadap perilaku kemanusiaan (Collins, 2007). Manusia sebagai makhluk yang diberikan akal diharapkan mampu mengembangkan kesadaran dan kecerdasan mereka untuk mencapai aktualisasi diri (König & Glück, 2014).

Kebersyukuran sering kali dikaitkan dengan *well being*. Individu yang bersyukur mampu menunjukkan sikap kepuasan dan harga diri yang tinggi (Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011). Individu bisa mencapai aktualisasi diri apabila dia mampu menunjukkan hubungan emosionalnya. Penelitian lain menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara hubungan emosional dengan kemampuan

aktualisasi diri siswa (Poorsheikhali & Alavi, 2015). Kebersyukuran memberikan efek positif pada perkembangan psikologis individu. Kebersyukuran membuat seseorang lebih bahagia, menjadikan individu lebih sehat dan memiliki evaluasi yang baik (Trainees & Rawat, 2017). Selanjutnya, kehadiran rasa bersyukur membawa seseorang melakukan perubahan untuk memperbaiki diri, meningkatkan intensitas interaksi dalam proses keterhubungan dan memiliki kerendahan hati (Armenta, Fritz, & Lyubomirsky, 2017). Tentunya hal ini yang menjadi indikator seseorang mencapai aktualisasi diri (Ivtzan, Chan, Gardner, & Prashar, 2013).

Ada perbedaan ekspresi rasa syukur antara anak-anak hingga remaja. Pada masa anak-anak ekspresi syukur diungkapkan dengan rasa terima kasih yang nyata, dengan petukaran benda-benda fisik misalkan dengan memberikan suatu hadiah. Pada masa remaja ekspresi rasa syukur ditunjukkan dengan cara verbal. Temuan ini menunjukkan bahwa individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak hingga remaja. Remaja menunjukkan rasa syukur dengan cara lebih maju yaitu dengan berkomunikasi, memberikan apresiasi dan berharap untuk sesuatu yang melibatkan kesejahteraan masa depan diri sendiri dan orang lain. Maka rasa syukur memberikan efek terhadap perkembangan, perilaku prososial, dan kesejahteraan pada remaja (Bausert, Froh, Bono, Rose-zornick, & Rose, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, Maslow mengembangkan teori motivasi berdasarkan premis bahwa manusia didorong untuk memenuhi berbagai tingkat kebutuhan, yang diatur secara hirarkis. Aktualisasi diri mengenai puncak dari kebutuhan, ketika kebutuhan lain yang lebih rendah seperti keselamatan, rasa memiliki, cinta, rasa hormat dan harga diri terpenuhi. Maslow memahami bahwa manusia secara inheren memiliki dinamika pertumbuhan dan realisasi diri yaitu menjadi makhluk yang teraktualisasi diri (Collins, 2007).

SIMPULAN

Penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran dengan kemampuan aktualisasi diri pada mahasiswa perantauan. Rasa syukur merupakan suatu bentuk ekspresi emosional yang berperan tidak hanya membuat individu merasa puas tetapi meningkatkan kemungkinan seseorang untuk berkembang secara optimal. Optimalisasi kebutuhan yang tercukupi memudahkan individu melakukan proses realisasi ketahap

fase tertinggi yakni kemampuan mencapai aktualisasi diri.

Implikasi dari penelitian ini disarankan penelitian selanjutnya untuk membahas aktualisasi diri dari tingkat kreatifitas, rasa ingin tahu, dan tipe-tipe kepribadian. kreativitas dapat terjadi dari akibat rasa ingin tahu dan dipengaruhi kepribadian yang akan menimbulkan kemampuan aktualisasi diri yang berbeda, dengan berlandaskan pada jurnal yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrasibi, S. (2017). A comparative study of self-actualization in psychology and islam, *population and communities studies*, 15(9), 104–111. <https://doi.org/10.5742/MEW-FM.2017.93104>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologi pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi*, 13(2), 1–14.
- Arslan, A. (2017). Basic needs as a predictors of prospective teachers self-actualization. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1045-1050
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Bauer, J. J., Schwab, J. R., & Mcadams, D. P. (2011). Self-actualizing where ego development finally feels good ?, *The Humanistic Psychology*, 39(2) 121–136. <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.564978>
- Bausert, S., Froh, J. J., Bono, G., Rose, R., & Rose, Z. (2018). Gratitude in adolescence: determinants and effects on development, prosocial behavior, and well-being. In J. Tudge & L. Frias (Eds.), *Developing gratitude* (pp. 135-153). New York: Cambridge University Press.
- Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2017). Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-25. <https://doi.org/10.1177/0022167817739732>
- Collins, M. (2007). Engaging self-actualisation through occupational intelligence. *Journal of Occupational Science*, 14(2), 92–99. <https://doi.org/10.1080/14427591.2007.9686589>
- Dollarhide, C.T. (2012). Humanism is alive and well: a review of humanistic perspectives on contemporary counseling issues. *Journal of Humanistic Counseling*, 51(1), 2–5.
- Ebtanastiti, D.F. & Muis, T. (2014). Survei pilihan karir mahasiswa fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK*, 4(3), 1-10
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Garrosa, E., Blanco-Donoso, L.M., Carmona-Cobo, I. & Moreno-Jimenez, B. (2016). How do curiosity, meaning in life, and search for meaning predict college student's daily emotional

- exhaustion and engagement?. *Journal of Happiness Studies*, 18(1). 17-40.
- Greene, L. & Burke, G. (2007). Beyond self-actualization. *Journal of Health and Human Services Administration*, 1(1), 116–128.
- Gumilar, F. U. & Uyun, Q. (2009). Kebersyukuran dan kebermanaknaan hidup pada mahasiswa. *Psikologika*, 14(1), 65-70
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Huss, E. & Magos, M. (2014). Relationship between self-actualisation and employment for at-risk young unemployed women. *Journal of Education and Work*, 27(3), 306–322.
- Irwan, Supraja, M., & Zubaidi, A. (2016). Dinamika aktualisasi diri pemuda rantau dan implikasinya terhadap ketahanan pribadi (studi pada mahasiswa rantau asal Sumatera Barat di asrama putri bundo kanduang Daerah Istimewa Yogyakarta). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 22(3), 306-320
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
- King, L. A. (2017). *The science of psychology- an appreciative view 3th Ed*. Jakarta: Salemba Humanika
- König, S., & Glück, J. (2014). “Gratitude is with me all the time”: how gratitude relates to wisdom. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(5), 655–666. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt123>
- Krems, J. A., Kenrick, D. T., & Neel, R. (2017). Individual perceptions of self-actualization: what functional motives are linked to fulfilling one’s full potential? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(9), 1337–1352. doi: <https://doi.org/10.1177/0146167217713191>
- Kudrinskaja, L.A. & Kubarev, V.S. (2013). Characteristics of the learning motivation of students in a higher technical educational institution. *Russian Education and Society*, 55(4), 25–37.
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: expressing gratitude to a partner changes one’s view of the relationship. *Psychological Science*, 21(4), 574–580. <https://doi.org/10.1177/0956797610364003>
- Lin, Chih-Che & Yeh, Yu-chu. (2014). How gratitude influences well-being: a structural equation modeling approach. 118, 205-217. doi: <https://10.1007/s11205-013-0424-6>
- McCullough, M. E. & Emmons, R. A. (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
- McNeill, D.N. (2015). Social freedom and self-actualization: ‘normative reconstruction’ as a theory of justice. *Critical Horizons*, 16(2), 153–169.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P. & Hadinoto, S. R. (2014). Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Neto, M. (2015). Educational motivation meets maslow : self - actualisation as contextual driver. *Journal of Student Engagement: Education Matter*. 5(1), 18–27.
- Nugroho, I. P. (2016). Resilience role as mediator between depression and taste meaningfulness of life students that have obesity. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity Psychology Forum*

UMM

- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification*. Washington: APA Press and Oxford University Press.
- Poorsheikhali, F. & Alavi, H.R. Correlation of parents' religious behavior with family's emotional relations and students' self-actualization. *J Relig Health* (2015) 54: 235. doi: <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9809-8>
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350–369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Rawat, A. (2016). Assessing the needs of the learner through maslow's model of self-actualization. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 4(10), 132-135
- Rohman, Rohman. (2015). Perbedaan aktualisasi diri mahasiswa ditinjau dari kategori aktifis dan non-aktifis. *Seminar psikologi & Kemanusiaan Psychology Forum UMM*.
- Santrock, J. W. (2014). *Educational psychology*, 5th Ed. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sativa, A. R. & Helmi, A. F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Wacana*, 5(2).
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive Psychology: the scientific and practical explorations of human strengths* (2nd Ed.) Thousand Oaks, Calif: SAGE.
- Souza, J. F. D., Adams, C. K., & Fuss, B. (2015). A pilot study of self-actualization activity measurement, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(1), 28-33.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: C.V Alfabeta.
- Trainees, B. E. T., & Rawat, A. (2017). Education a asudy of the relationship between the emotional intelligence and self -actualization of, 210–212.
- 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>
- Wicaksono, M. L. H., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota islamic medical activists fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 196-208
- Zubaidi, A. (2016). Implikasinya terhadap ketahanan pribadi (studi pada mahasiswa rantau asal Sumatra Barat di asrama putri bundo kanduang Daerah Istimewa Yogyakarta) suku bangsa Minangkabau atau Minang. *Ketahanan Sosial*, 22(3), 306–320.