

## HUBUNGAN *GRATITUDE* (KEBERSYUKURAN) DENGAN STRES KERJA PADA KARYAWAN TRANSMART STAR SQUARE MANADO”

**Rafli P. Siru**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : raflisiru@gmail.com

**Deetje J. Solang**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : deetjesolang@unima.ac.id

**Dewo A. N. Narosaputra**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : dewonarosaputra@unima.ac.id

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan *gratitude* (kebersyukuran) dengan stres kerja pada karyawan transmart star square di manado. Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah *stress kerja*. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah *gratitude*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan subjek penelitian kepada 30 karyawan Transmart Star Square Manado. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan stres kerja ( $R=0.510$ ,  $p<0,05$ ,  $F=9.822$   $p<0,05$ ). *Gratitude* (kebersyukuran) mempengaruhi 26% terhadap stres kerja dan 74% lainnya di pengaruhi oleh faktor yang lain.

**Kata Kunci :** *gratitude*, stres kerja, karyawan

**Abstract:** *The purpose of this study is to know how the relationship between gratitude (gratitude) with work stress on employees of Transmart Star Square in Manado. The dependent variable in this study is work stress. The independent variable in this study is gratitude. The type of research used in this study is a quantitative method with research subjects to 30 employees of Transmart Star Square Manado. The results of this study indicate that there is a negative relationship between gratitude and work stress ( $R=0.510$ ,  $p<0.05$ ,  $F=9,822$   $p<0.05$ ). Gratitude affects 26% of work stress and 74% is influenced by other factors.*

**Keyword :** *gratitude*, work stress, employess.

## PENDAHULUAN

Stres kerja sangat erat kaitannya dengan kinerja individu, melalui kurva U terbalik tentang hubungan stres dan kinerja karyawan, dapat di katakan bahwa stress pada tingkat sedang dapat mempunyai pengaruh positif ataupun negative (Robbins, 2003). Stres yang berdampak pada pengaruh negative dapat di katakan bahwa karyawan harus menjalani pekerjaannya dalam jangka waktu yang panjang sehingga intensitas stres jangka panjang tersebut dapat meruntuhkan individu dan melemahkan sumber daya energinya. Stres yang berdampak positif apabila dengan adanya stres tersebut karyawan lebih termotivasi untuk segera melepaskan faktor yang membuatnya stres, sehingga dapat melewati kondisi stres yang di alaminya.

Untuk mengurangi kondisi stres, seorang individu melakukan coping stres, salah satunya di dalam emotional focus coping salah satunya terdapat Positive reappraisal dimana individu mengubah pemikiran dirinya secara positif dan mengandung nilai religius. Contohnya dengan bersyukur (*gratitude*), seseorang akan disentuh dalam aspek kognisi (cara berpikir), emosi (berempati) serta spiritual (keyakinan).

*Gratitude* merupakan sebuah anugerah, rasa syukur, dan keagungan (Lopez, dan Snyder, 2003). Sependapat dengan hal tersebut Emmons dan Shelton (dalam Lopez dan Snyder, 2003) menyebutkan bahwa *Gratitude* (kebersyukuran) merupakan perasaan kagum, rasa terimakasih dan penghargaan terhadap kehidupan. Orang yang memiliki rasa syukur tinggi akan mampu untuk menerima kondisi hidupnya dengan apa adanya, terlebih pada para karyawan mereka akan cenderung merasa bahagia dan

sejahtera apabila dapat menerima dan memaknai apa yang sedang dihadapinya sekarang sebagai salah satu karunia pembelajaran hidup dari Tuhan. Individu yang merasa sejahtera, memiliki cara tersendiri dalam mengatasi dan menghadapi segala permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian yang sudah dikemukakan sebelumnya peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai hubungan *Gratitude* (kebersyukuran) terhadap stres kerja sehingga peneliti memilih judul “Hubungan *Gratitude* (kebersyukuran) dengan Stres Kerja pada Karyawan Transmart Star Square di Manado”.

## METODE

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, pendapat, karakteristik, perilaku hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis. Hasil penelitian kuantitatif cenderung digeneralisasikan dan pengolahannya dengan metode statistika. Bentuk penelitian ini dipilih peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan dari *gratitude* dengan *stress kerja* pada karyawan transmart star square Manado. Pendekatan kuantitatif pada penelitian ini adalah untuk menganalisis data angket, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus regresi linier berganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable X dan Y mempunyai hubungan yang linear atau tidak linear. Linear ditentukan jika nilai signifikan linearity kurang dari

0,05 dan jika nilai signifikan deviation from linearity lebih dari Sig. 0,05 maka data berstatus linear. Adapun hasil dari uji linearitas dengan menggunakan aplikasi SPSS 26 didapatkan hasil berikut :

**Tabel 1 Hasil Uji Linearitas**

<i>deviation from linearity</i>	
<b>Sig</b>	0.107

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat diperoleh nilai *Deviation From Linearity* Sig. adalah 0,107 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara variabel *gratitude* (X) dengan *stress kerja* (Y).

**Tabel 2  
Coefficients**

Model	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients
	B	Std. error	
<b>Constant</b>	3.951	622	
<b>Gratitude</b>	-570	182	-0.510

*(Lampiran 11, Halaman 61)*

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana di peroleh persamaan regresi

$Y = 3.951 + -570 X$ . Hasil ini memberi arti apabila terjadi peningkatan pada variabel *Gratitude* maka dengan sendirinya *Stress Kerja* akan meningkat. Artinya setiap kenaikan satu skor *Gratitude* akan menyebabkan peningkatan *Stress Kerja* sebesar -570 pada konstanta 3.951.

Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa pengaruh *Gratitude* terhadap *Stress Kerja* berarah negatif, artinya semakin rendah tingkat *Stress Kerja* maka semakin tinggi pula *Gratitude* (*Kebersyukuran*).

Persamaan regresi  $Y = 3.951 + -510 X$ , ini signifikan atau tidak, akan di uji dengan menggunakan Fhitung pada taraf signifikansi 0,04. Dilihat dari F hitung di peroleh sebesar 9.822 lebih besar dari nilai (Probabilitas kesalahan), 0,000

yang berarti lebih kecil dari 0.05. Setara besarnya pengaruh dapat diambil dari R Square 0.260 yang artinya pengaruh *Gratitude* terhadap *Stress Kerja* sebesar 26% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang belum diteliti oleh peneliti. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *Gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan/penambahan pada variable *Stress Kerja*. Dari hasil

yang didapatkan maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Dengan ini dapat dikatakan bahwa *Gratitude* berpengaruh terhadap *stress kerja* dalam taraf kuat, dimana semakin tinggi *Gratitude* (X) maka semakin tinggi pula pengaruhnya terhadap *Stress Kerja* (Y) dan sebaliknya jika semakin rendah *Gratitude* (X) maka semakin rendah pula pengaruhnya terhadap *Stress Kerja* (Y).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan *gratitude* dengan *stress kerja* pada karyawan Transmart Star Square Manado berada pada kategori rendah. Dari hasil uji hipotesis didapatkan dimana semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula pengaruhnya terhadap *stress kerja* dan sebaliknya jika semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah pula pengaruhnya terhadap *stress kerja*. Maka dari itu  $H_1$  diterima, yaitu adanya hubungan *gratitude* (kebersyukuran) dengan stres kerja pada karyawan Transmart Star Square Manado. Sedangkan  $H_0$  ditolak.

Sebagai hasil dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka

peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran agar kita lebih menambah atau bahkan menjaga tingkat kebersyukuran hidup, bagaimana kita memiliki tujuan yang baik dalam hidup, mempunyai hubungan baik dengan sesama, bahkan lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta sebagai usaha kita bangkit dari tekanan-tekanan hidup yang kita hadapi, untuk melangkah menjadi individu yang lebih baik lagi.
2. Bagi karyawan, kiranya mereka yang tengah mengalami banyak tekanan dan tantangan dalam pekerjaan serta harus menunaikan kewajiban untuk keluarga, dapat meningkatkan *gratitude* (kebersyukuran) sebagai salah satu bentuk usaha paling awal untuk menekan stres kerja agar kehidupan yang lebih positif baik dalam keseharian di kalangan masyarakat dan di dalam duniapekerjaan.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa atau melanjutkan penelitian ini, disarankan untuk dapat lebih mengembangkan tentang

kelemahan dalam penelitian ini, seperti pengembangan skala kuesioner penelitian dalam sampel penelitian yang lebih luas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Lopez, N. (2003). *Hopeful girls, troubled boys: Race and gender disparity in urban education*. Psychology Press.
- Robbins, M. S., Turner, C. W., Alexander, J. F., & Perez, G. A. (2003). Alliance and dropout in family therapy for adolescents with behavior problems: individual and systemic effects. *Journal of Family Psychology, 17*(4), 534.