

# STUDI ANALISIS UNGKAPAN MENGUCAP SYUKUR DALAM SEGALA HAL BERDASARKAN 1 TESALONIKA 5:18 DAN APLIKASINYA DI MAHASISWA STT PRESBYTERIAN INDONESIA

Royders Karianga  
Yulienti Sapay

[royderskarianga@yahoo.com](mailto:royderskarianga@yahoo.com)  
[yulentisapay287@gmail.com](mailto:yulentisapay287@gmail.com)

Sekolah Tinggi Teologi Presbyterian Indonesia

## Abstrak

*Mengungkapkan rasa syukur, terutama melalui ucapan terima kasih, dapat memperkuat hubungan antar individu. Dalam konteks mahasiswa, hal ini tidak hanya membangun hubungan baik di antara teman-teman, tetapi juga menciptakan lingkungan yang positif di kampus. Penelitian ini menunjukkan bahwa 86.8% mahasiswa sering mengungkapkan terima kasih, yang merupakan indikator bahwa mereka memahami pentingnya rasa syukur dalam interaksi sosial. Rasa syukur dalam percakapan juga dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi stres, menjadikan mahasiswa lebih resilient dalam menghadapi tantangan. Populasi penelitian yaitu seluruh Mahasiswa STT Presbyterian Indonesia. Pengambilan sampel penelitian dilakukan secara sistematis. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah dengan kuesioner dalam bentuk google form yang menggunakan perhitungan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya Studi Analisis Ungkapan Mengucap Syukur Dalam Segala Hal Berdasarkan 1 Tesalonika 5:18 Dan Aplikasinya Di Mahasiswa STT Presbyterian Indonesia. namun belum maksimal dilakukan. Hal ini terbukti dari data yang diperoleh peneliti dengan persentase yaitu sebesar 85,05%. Hal ini diharapkan dapat memberi masukan yang berguna bagi Mahasiswa STT Presbyterian Indonesia.*

**Kata kunci:** Ungkapan Syukur, 1 Tesalonika 5:18, Mahasiswa STT Presbyterian, Hubungan Sosial

## Abstract

*Expressing gratitude, especially through gratitude, can strengthen relationships between individuals. In the context of students, this not only builds good relationships among friends but also creates a positive environment on campus. This study shows that 86.8% of students often express gratitude, which is an indicator that they understand the importance of gratitude in social interactions. Gratitude in conversations can also increase life satisfaction and reduce stress, making students more resilient in facing challenges. The study population was all students of STT Presbyterian Indonesia. The research sample was taken systematically. The instrument used in collecting data was a questionnaire in the form of a Google form that uses a Likert scale calculation. The results of the study show that there is a Study of the Analysis of Expressions of Gratitude in All Things Based on 1 Thessalonians 5:18 and Its Application in Students of STT Presbyterian Indonesia. but has not been optimally carried out. This is evident from the data obtained by researchers with a percentage of 85.05%. This is expected to provide useful input for Students of STT Presbyterian Indonesia.*

**Keywords:** Thanks giving, 1 Thessalonians 5:18, Presbyterian College Students, Social Relations

## **PENDAHULUAN**

Kata syukur memiliki problematika dalam diri manusia karena memiliki tantangan yang sangat besar untuk selalu mengucapkannya. Apalagi jika disandingkan dengan kehidupan, banyak orang percaya bahwa iman kepada Allah bukan hanya tampak dalam ibadah atau pelayanan, tetapi juga dalam cara seseorang menjalani kehidupannya sehari-hari, termasuk dalam kasus kehidupan mahasiswa dalam menuntut ilmu di dunia akademik. Bagi mahasiswa teologi, panggilan untuk hidup dalam terang Firman Tuhan tidak hanya berlaku di ruang ibadah, tetapi juga di ruang kuliah, perpustakaan, dan setiap proses pembentukan diri yang mahasiswa lalui. Kehidupan akademik sarat dengan tekanan, namun di situlah justru iman diuji dan dimurnikan. Mahasiswa teologi bukan sekedar individu yang sedang mengejar gelar, tetapi calon pemimpin rohani, gembala, dan pelayan jemaat. Oleh karena itu, tekanan yang mereka hadapi lebih kompleks dibanding mahasiswa pada umumnya. Selain harus memahami pelajaran teologi yang mendalam, mereka juga dituntut untuk menghidupi apa yang mereka pelajari. Hal ini sering kali menimbulkan konflik batin, apalagi ketika teori yang mereka pelajari belum sepenuhnya tercermin dalam kehidupan pribadi mereka. Tekanan akademik muncul dalam berbagai bentuk: tugas-tugas yang menumpuk, ujian yang berat, membaca dan menulis karya ilmiah, finansial, serta tuntutan untuk berpikir kritis secara teologis. Tidak jarang mahasiswa harus begadang demi menyelesaikan makalah, membaca literatur asing, atau mempersiapkan presentasi.

Dalam situasi ini, kelelahan fisik dan mental sangat mungkin terjadi, bahkan menyebabkan stres berkepanjangan. Bahkan kondisi ini bisa menyebabkan krisis identitas, kesepian, dan hilang arah. Ini menjadi lahan subur bagi keluhan dan ketidakpuasan, dan sikap bersyukur pun menjadi sulit diwujudkan. Namun, justru di tengah tekanan itulah firman Tuhan dalam 1 Tesalonika 5:18 menjadi sangat relevan. Allah memanggil umat-Nya, termasuk mahasiswa teologi, untuk tetap mengucap syukur dalam segala hal. Artinya, bersyukur bukan hanya saat tugas selesai atau saat nilai bagus didapat, melainkan juga saat tertekan, saat tugas menumpuk, atau ketika merasa tidak mampu. Menurut KBBI kata mengucap syukurlah memiliki arti berterima kasih. Mengucap syukurlah adalah suatu ucapan yang bertujuan berterima kasih atas berlimpahnya berkat yang Allah berikan. Dalam segala hal adalah dalam susah maupun senang. Contohnya dalam kondisi atau keadaan apapun yang terjadi dalam hidup atau dalam menghadapi

suatu percobaan atau dalam keadaan sukacita.<sup>1</sup> Dalam konteks pembinaan di sekolah teologi, penting untuk menyediakan ruang-ruang pembentukan spiritual yang membantu mahasiswa belajar bersyukur. Melalui retreat, kelompok kecil, mentoring rohani, dan ibadah kapel, mahasiswa dapat saling menguatkan dan belajar untuk melihat kebaikan Allah dalam setiap proses kehidupan mereka.

Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian akurat mengenai seberapa sering mahasiswa melakukan ucapan syukur dalam masalah akademiknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis sikap rohani mahasiswa STT Presbyterian Indonesia dengan tinjauan mengucapkan syukur dalam segala hal. Maka dari itu, judul penelitian ini adalah ***“Studi Analisis Ungkapan Mengucap Syukur dalam Segala Hal berdasarkan 1 Tesalonika 5:18 dan Aplikasinya di Mahasiswa STT Presbyterian Indonesia”***

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk menekankan pada pengukuran numerik atau generalisasi statistik<sup>2</sup>. Fokus utama penelitian kuantitatif adalah pada hasil angka dan secara terukur akan memberikan pemahaman makna, pengalaman, dan perspektif partisipan terkait dengan fenomena yang diteliti. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menggeneralisasi temuan pada populasi mahasiswa teologi secara keseluruhan, melainkan untuk memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai fenomena syukur dalam konteks spesifik mahasiswa STT Presbyterian Indonesia. Data yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan mengisi *Google Form*, observasi (jika memungkinkan), dan analisis dokumen (seperti catatan refleksi mahasiswa atau materi perkuliahan terkait) akan dianalisis secara kuantitatif untuk melakukan perhitungan dengan data dengan ungkapan syukur. Subjek penelitian ini terdiri dari mahasiswa STT Presbyterian Indonesia yang berjumlah 41 orang sebagai populasi dan 39 hasil dari perhitungan sampel. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria

---

<sup>1</sup> Dandy Sugono et al., *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta Pusat: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008).

<sup>2</sup> Prof Sugiyono, “Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, Dan Penelitian Evaluasi),” *Bandung: Alfabeta Cv*, 2016.

mahasiswa yang aktif dan memiliki pemahaman tentang ajaran Kristen.<sup>3</sup>

Instrumen penelitian menggunakan angket atau kuesioner dengan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur seberapa paham mengenai makna ungkapan mengucapkan syukur dalam segala hal. Kuesioner dalam penelitian ini, peneliti menggunakan lima options atau pilihan jawaban Cara response dengan memberikan pilihan ganda pada salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan. Jenis instrument adalah angket tertutup, yaitu jawaban sudah ditentukan terlebih dahulu oleh penulis. Karena itu, responden hanya bisa memilih salah satu jawaban dalam satu pertanyaan, yaitu jawaban yang paling cocok atau paling sesuai dengan situasi kondisi responden sendiri. Penulis menyebarkan angket pada 23 April 2025 Cara penyebaran kuesioner dalam bentuk google form 23 April 2025 sampai pada tanggal 10 Mei 2025. Maka cara yang akan dipakai untuk menganalisa data atau menghitung hasil-hasil penelitian dapat dijelaskan melalui contoh berikut :

Rumusan skor ideal:  $T_x P_n T = \text{Jumlah Responden}$

$P_n = \text{Angka skor Likert}$

a. Skor tertinggi:  $4 \times 39 = 156$  (Sangat Sering)

b. Skor terendah:  $1 \times 39 = 39$  (Sangat Tidak Sering)

Rumus Interval (jarak) :  $\text{Interval } 100 / \text{Jumlah skor Likert}$

$= 100/4$

$= 25$

Jadi, interpretasi skornya berdasarkan interval (jarak) adalah :

- Angka 0-25 = Tidak Pernah (Sangat Lemah)
  - Angka 26-50 = Kadang-kadang (Lemah)
  - Angka 51-75 = Sering (Baik)
  - Angka 76-100 = Sangat Sering (Sangat Baik)
- Rumus interpretasi skornya adalah sebagai berikut:

Rumus:  $\text{Total Skor} / \text{Skor ideal tertinggi} \times 100 = 156 / 156 \times 100 = 100 \%$

## **PEMBAHASAN DAN HASIL PEMBAHASAN**

### **A. Definisi Istilah**

---

<sup>3</sup> Andres B. Subagyo, *Pengantar Riset Kuantitatif Dan Kualitatif* (Bandung: Kalam Hidup, 2004).

Bersyukur merupakan salah satu konsep sentral dalam berbagai ajaran agama, filosofi, dan psikologi positif. Secara umum, bersyukur dapat didefinisikan sebagai pengakuan atau apresiasi terhadap kebaikan atau manfaat yang telah diterima, baik itu berupa anugerah dari Tuhan, kebaikan dari sesama manusia, maupun keberuntungan dalam hidup. Lebih dari sekadar ucapan terima kasih, bersyukur melibatkan perasaan positif seperti rasa syukur, penghargaan, dan kepuasan, yang kemudian dapat memicu tindakan atau perilaku yang mencerminkan rasa terima kasih tersebut. Para ahli psikologi positif, seperti Emmons dan McCullough, telah banyak mengkaji fenomena ini, menunjukkan bahwa bersyukur bukan hanya respons terhadap kebaikan, tetapi juga sebuah sikap hidup yang dapat dipupuk dan dikembangkan. Oleh karena itu, bersyukur dapat dilihat sebagai sifat (trait) atau keadaan (state) yang dinamis dan dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Mengucap syukur adalah salah satu praktik utama dalam psikologi positif yang dianggap penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Rasa syukur melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap hal-hal baik yang terjadi dalam hidup seseorang, termasuk bantuan atau kebaikan dari orang lain. Ada beberapa cara untuk mempraktikkan mengucap syukur, termasuk menulis jurnal syukur, meditasi syukur, dan menyampaikan rasa terima kasih secara langsung kepada orang lain<sup>4</sup>. Psikologi positif menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk memahami dan mempromosikan aspek-aspek positif dari pengalaman manusia. Mengucap syukur adalah salah satu praktik utama dalam psikologi positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, dan kualitas hidup. Dengan mengintegrasikan praktik mengucap syukur dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mencapai tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Syukur dalam Alkitab lebih dari sekadar respons terhadap berkat-berkat tertentu. Ini adalah sikap yang mencerminkan iman dan kepercayaan kita kepada Tuhan. Dalam Mazmur 100:4-5, umat Allah diajak untuk masuk ke dalam hadirat-Nya dengan ucapan syukur dan pujian, mengakui kebaikan dan kasih setia-Nya yang kekal. Dalam 1 Tesalonika 5:18, Paulus mengajarkan jemaat untuk mengucap syukur dalam segala hal sebagai bagian dari kehendak Allah dalam Kristus Yesus bagi mereka. Dalam Alkitab, syukur bukanlah sekadar ucapan terima kasih atas berkat-berkat materi. Lebih dari itu, syukur merupakan respons yang mendalam terhadap kasih karunia Tuhan, terutama anugerah keselamatan yang diberikan melalui Yesus Kristus. Hal ini tercermin dalam Efesus 2:8-9, yang menyatakan: "Sebab karena kasih karunia kamu diselamatkan oleh iman; itu bukan hasil usahamu, tetapi pemberian Allah, itu bukan hasil pekerjaanmu: jangan ada orang yang memegahkan diri." Ayat ini menekankan bahwa keselamatan adalah anugerah murni dari Tuhan, dan respons yang tepat adalah ucapan syukur.

---

<sup>4</sup> and Michael E. Mc Cullough Eamons, B., "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377.

## B. Hasil Penelitian

**Pertama**, hasil penelitian berdasarkan dimensi: "Mengucap Syukur Dalam Segala Hal" Ada tiga indikator yang dipakai guna mengukur dimensi ini, yaitu :

1. Mengungkapkan terima kasih dalam percakapan (Pertanyaan 1-5)
2. Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri (Pertanyaan 6- 10)
3. Bersyukur kepada Bapa di sorga (Pertanyaan 12-15) 4 (empat) pertanyaan dalam angket, yaitu:

1. Seberapa sering Anda mengucapkan terima kasih atas hal-hal baik yang terjadi dalam hidup Anda, sekecil apapun itu

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	24	4	96
Sering (S)	12	3	36
Kadang-kadang (KK)	2	2	4
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$= 138 / 156 \times 100 = 88.46\%.$$

Jadi, indikator "Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup" adalah sebesar 46% (Lemah).

2. Ketika menghadapi tantangan atau kesulitan, seberapa sering Anda berusaha mencari sisi positif atau pelajaran yang bisa di ambil.

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	16	4	64
Sering (S)	14	3	43
Kadang-kadang (KK)	6	2	12
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			138
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$= 120 / 156 \times 100 = 76.92\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 92% (Sangat Baik).

3. Seberapa sering Anda merasa bersyukur atas kesehatan yang Anda miliki

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	21	4	84
Sering (S)	9	3	27
Kadang-kadang (KK)	6	2	12
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			125
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$= 125 / 156 \times 100 = 80.13\%.$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar **13%** (Sangat Lemah)

4. Dalam interaksi sehari-hari dengan orang lain, seberapa sering Anda menyampaikan rasa terima kasih atas bantuan atau kebaikan mereka

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	21	4	84
Sering (S)	9	3	27
Kadang-kadang(KK)	6	2	12
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			125
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$= 124 / 156 \times 100 = 79.49\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 49% (Lemah).

5. Seberapa sering Anda merenungkan berkat-berkat yang telah Anda terima

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	21	4	84
Sering (S)	12	3	36
Kadang-kadang (KK)	2	2	4
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			126
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=126 / 156 \times 100 =80.77\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 77%(Sangat Baik).

6. Ketika mencapai suatu keberhasilan, seberapa sering Anda mengakui peran faktor lain atau orang lain selain usaha Anda sendiri

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	15	4	60
Sering (S)	12	3	36
Kadang-kadang (KK)	8	2	16
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			114
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=114 / 156 \times 100 =\mathbf{73.08\%}$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar **08%**(Sangat Baik).

7. Seberapa sering Anda merasa puas dengan apa yang Anda miliki saat ini



Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	15	4	60
Sering (S)	10	3	30
Kadang-kadang (KK)	10	2	20
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			112
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=112 / 156 \times 100 =\mathbf{71.79\%}$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar **79%** (Sangat Baik).

8. Ketika mengalami kekecewaan, seberapa sering Anda mencoba untuk tetap bersyukur atas hal-hal lain dalam hidup Anda.

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	13	4	52
Sering (S)	17	3	15
Kadang-kadang (KK)	3	2	6
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			111
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=111 / 156 \times 100 =71.15\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 15% (Sangat Lemah).

9. Seberapa sering Anda meluangkan waktu untuk berdoa atau bermeditasi sebagai wujud syukur.

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	21	4	84
Sering (S)	12	3	36
Kadang-kadang (KK)	2	2	4
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			105
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=105 / 156 \times 100 =67.31\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 31% (Lemah).

10. Seberapa sering Anda berbagi apa yang Anda miliki dengan orang lain sebagai ungkapan terima kasih atas berkat yang Anda terima.

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	15	4	60
Sering (S)	18	3	54
Kadang-kadang (KK)	2	2	4
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			120
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=120 / 156 \times 100 =76.92\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 77% (Baik).

11. Seberapa sering Anda merasa bersyukur atas keluarga dan teman-teman Anda

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	23	4	92
Sering (S)	10	3	30
Kadang-kadang (KK)	1	2	2
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			126
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=126 / 156 \times 100 =80.77\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 51% (Baik).

12. Ketika melihat keindahan alam atau karya seni, seberapa sering Anda merasakan kekaguman dan rasa syukur

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	22	4	88
Sering (S)	9	3	27
Kadang-kadang (KK)	4	2	8
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			125
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=125 / 156 \times 100 =80.13\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 13% (Sangat Lemah).

13. Seberapa sering Anda mengucapkan terima kasih atas makanan yang Anda nikmati

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	23	4	92
Sering (S)	11	3	33
Kadang-kadang (KK)	1	2	2
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			129
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=129 / 156 \times 100 =82.56\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 56% (Baik).

14. Ketika mendapatkan kesempatan baru, seberapa sering Anda merasa antusias dan bersyukur atas kesempatan tersebut

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	20	4	80
Sering (S)	12	3	36
Kadang-kadang (KK)	3	2	6
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			124
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=124 / 156 \times 100 =79.49\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 49% (Baik).

15. Seberapa sering Anda menyadari hal-hal sederhana dalam kehidupan sehari-hari yang patut disyukuri

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	18	4	72
Sering (S)	15	3	45
Kadang-kadang (KK)	1	2	2
Tidak Pernah (TP)	3	1	3
Total Skor			122
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=122 / 156 \times 100 =78.08\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 08% (Sangat Lemah).

16. Ketika orang lain berbuat baik kepada Anda, seberapa sering Anda menunjukkan apresiasi Anda

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	20	4	80
Sering (S)	13	3	39
Kadang-kadang (KK)	3	2	6
Tidak Pernah (TP)	2	2	2
Total Skor			127
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=127 / 156 \times 100 =81.35\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 35% (Lemah).

17. Seberapa sering Anda merasa bersyukur atas kemampuan dan bakat yang Anda miliki

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	23	4	92

Sering (S)	10	3	30
Kadang-kadang (KK)	2	2	4
Tidak Pernah (TP)	3	1	3
Total Skor			129
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=129 / 156 \times 100 =82.56\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 56% (Baik).

18. Ketika menghadapi hari yang buruk, seberapa sering Anda berusaha mencari setidaknya satu hal untuk disyukuri

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	20	4	80
Sering (S)	12	3	36
Kadang-kadang (KK)	3	2	6
Tidak Pernah (TP)	4	1	4
Total Skor			126
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=126 / 156 \times 100 = 80.77\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 77% (Sangat Baik).

19. Seberapa sering Anda mengungkapkan rasa syukur secara verbal maupun non- verbal

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	16	4	64

Sering (S)	17	3	51
Kadang-kadang (KK)	4	2	8
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			125
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=125 / 156 \times 100 = 80.13\%$$

Jadi, indikator “Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, baik yang kecil maupun hal yang besar, untuk meningkatkan kesadaran akan anugerah dalam hidup” adalah sebesar 13% (Sangat Lemah).

20. Seberapa sering Anda merasa bahwa mengucap syukur memberikan dampak positif dalam hidup Anda

Kategori Jawaban	Jumlah Responden	Poin per Jawaban	Total Skor
Sangat Sering (SS)	26	4	104
Sering (S)	9	3	27
Kadang-kadang (KK)	1	2	2
Tidak Pernah (TP)	2	1	2
Total Skor			35
Skor Ideal Tertinggi			156

Rumusan : Total skor /skor ideal tertinggi x 100

$$=35 / 156 \times 100 =86.54$$

Jadi, indikator “Mengucapa syukur dalam segala hal” yang diukur berdasarkan pertanyaan Bersyukur kepada Bapa di Sorga adalah sebesar 54 % (Baik).

Jadi, dimensi "Kamu adalah terang dunia" yang diukur berdasarkan indicator ketiga "Memuliakan Bapamu yang di Sorga adalah sebesar. 54% (Sangat Kuat). Berdasarkan hasil penelitian terhadap dimensi "Mengucapa syukur dalam segala hal" yang diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. mengungkapkan terima kasih dalam percakapan	: 86,8 %
2. menyimpnancatatan harian tentang hal-hal yang di sykuri	: 82%
3. bersyukur kepada Bapa di sorga	: 90,3%
Total	: 348,4% / 4 = 87.1 %

Jadi, indikator “Mengucapa syukur dalam segala hal” yang diukur berdasarkan pertanyaan Bersyukur kepada Bapa di Sorga adalah sebesar 86 % (Sangat Baik).

1. Dimensi penelitian pertama	= 83 %
2. Dimensi penelitian kedua	=87,1 %
Total= 170,1 / 2 = 85,05 %	

Jadi, berdasarkan hasil seluruh dimensi penelitian sudah diadakan di STT Presbyterian Indonesia maka makna mengucap syukur dalam segala hal menurut 1 Tesalonika 5: 18 STT Presbyterian Indonesia adalah sebesar 85,05 % (Sangat Baik). Dengan gambaran dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar (deskripsi)



### C. HASIL PEMBAHASAN

Dari penyajian data penelitian di atas maka penelitian dapat membuat suatu pembahasan hasil penelitian dibawa ini :

#### **Pentingnya Mengucapkan Terima Kasih dalam Kehidupan Sehari-hari**

Mengungkapkan rasa syukur, terutama melalui ucapan terima kasih, dapat memperkuat hubungan antar individu. Dalam konteks mahasiswa, hal ini tidak hanya membangun hubungan baik di antara teman-teman, tetapi juga menciptakan lingkungan yang positif di kampus. Penelitian ini menunjukkan bahwa 86.8% mahasiswa sering mengungkapkan terima kasih, yang merupakan indikator bahwa mereka memahami



pentingnya rasa syukur dalam interaksi sosial. Rasa syukur dalam percakapan juga dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi stres, menjadikan mahasiswa lebih resilient dalam menghadapi tantangan.

### **Kesadaran akan Anugerah yang Diterima**

Menyimpan catatan harian tentang hal-hal yang disyukuri, meskipun hanya 76.92% mahasiswa melakukannya, menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya refleksi pribadi. Catatan harian dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu untuk lebih menghargai pengalaman positif dalam hidup. Dengan adanya catatan tersebut, mahasiswa dapat melihat kembali dan mengingat berbagai berkat yang telah diterima, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

### **Spiritualitas dan Rasa Syukur**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86.54% mahasiswa merasa bersyukur kepada Bapa di sorga. Ini menunjukkan bahwa aspek spiritualitas sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Rasa syukur tidak hanya terbatas pada hal-hal material, tetapi juga mencakup aspek spiritual yang lebih dalam. Hal ini sejalan dengan ajaran agama yang menekankan pentingnya bersyukur dalam berbagai kondisi. Dalam konteks ini, mahasiswa yang aktif mengembangkan spiritualitasnya cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan optimis. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa STT Presbyterian Indonesia memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya mengucapkan syukur dalam segala hal. Dengan persentase rata-rata 85.05% yang menunjukkan sikap syukur yang tinggi, diharapkan mahasiswa dapat terus mengembangkan sikap ini dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi dari sikap syukur ini tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri tetapi juga bagi orang lain di sekitar mereka. Dari hasil penelitian yang diperoleh, maka hipotesis yang diajukan dalam bab 2 adalah terbukti benar, yaitu bahwa makna Ungkapan Mengucap Syukur dalam segala hal.

## **D. SIMPULAN**

Mengucap syukur dalam segala hal merupakan respons iman yang mengakui kedaulatan Allah dan pemeliharaan-Nya yang sempurna atas kehidupan orang percaya. Ini adalah wujud ketaatan dan kepercayaan penuh kepada Tuhan, yang diyakini turut bekerja

dalam segala keadaan untuk kebaikan mereka yang mengasihi-Nya (Roma 8:28). Pemahaman dan Praktik Mengucap Syukur di Kalangan Mahasiswa STT Presbyterian Indonesia: Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa STT Presbyterian Indonesia memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya mengucap syukur dalam kehidupan Kristen. Mereka umumnya setuju bahwa mengucap syukur adalah perintah Alkitab yang harus ditaati. Namun, tingkat praktik mengucap syukur dalam "segala hal" menunjukkan variasi. Meskipun banyak mahasiswa berusaha untuk bersyukur dalam situasi positif, tantangan seringkali muncul dalam mengucap syukur di tengah kesulitan, kekecewaan, atau penderitaan. Faktor-faktor seperti tingkat kedewasaan rohani, pengalaman pribadi, dan pemahaman teologis turut memengaruhi praktik ini.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Aritonang, Jan S. *Teologi Teologi Kontemporer*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2018.
- Eamons, B., and Michael E. Mc Cullough. "Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377.
- Ferrucci, Piero. *Bagaimana Menjadi Orang Baik : Agar Hidup Anda Bermakna, Bahagia, Dan Disukai Oranglain*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009.
- Haryanto, Handrix Chris, and Fatchiah E Kertamuda. "Syukur Dalam Sebuah Pemaknaan." *InSight* 18, no. 2 (2016): 2548–1800. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/395/314>.
- IZAACK, and Sealtheil. *Firman Hidup 66 : Khotbah-Khotbah Penghiburan Dan Kekuatan Dalam Kedukaan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007.
- Scott Lewis Adams. "The Coming of the Spirit and the Laying on of Hands." *Journal of Pentecostal Theology* 29, no. 113–129 (2020).
- Siahaan, Harls Evan R. "Presuposisi Kitab Kisah Para Rasul Dalam Rancang Bangun Teologi Pentakost." *KURIOS : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 4, no. 1 (2018): 56–73. <https://doi.org/10.1177/0021140006072559>.
- Singgih, Emanuel Gerrit. "“Apa Yang Mau Dibuat Dengan Allah Yang Kalah?” (Makna Kejadian 33:10)." *Jurnal Teologi* 01, no. 09 (2020): 1–10.

<https://doi.org/10.24071/jt.v9i1.2279>.

Subagyo, Andres B. *Pengantar Riset Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Kalam Hidup, 2004.

Sugiyono, Prof. “Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, Dan Penelitian Evaluasi).” *Bandung: Alfabeta Cv*, 2016.

Sugono, Dandy, Sugiono, Yeyen Maryani, and Meity Taqdir Qadratillah. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta Pusat: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.

Sutoyo, Daniel. “Analisis Historis Terhadap Teologi Gerakan Pentakostalisme.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 2 (2018): 167–96.  
<https://doi.org/10.30648/dun.v2i2.171>.

Tong, Stephen. *Mengetahui Kehendak Allah*. Surabaya: Momentum, 1999.