



Peran Kebersyukuran sebagai Prediktor *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Psikologi Tahun Pertama Universitas Negeri Padang

Rodatul Jannah^{1*}, Gita Syawla Indah Fitri², Rahmatul Ulfa³, Apriyani⁴, Hanny Rufaidah Damra⁵

¹⁻⁵Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Korespondensi penulis: rodatuljannah@gmail.com

Abstract. *Gratitude is an important aspect and a strong foundation for creating a healthy life, both physically and mentally. Moreover, in going through the transition phase, new students certainly need aspects that can keep them physically and psychologically prosperous. This research aims to see the influence of gratitude on the psychological well-being of students who are still in their first year of study. This research method is a correlational quantitative method, with the number of subjects being 101 first year Psychology students at Padang State University. There are two measuring instruments used, namely the gratitude measuring instrument and the psychological well-being (SPWB) measuring instrument. Based on the data analysis carried out, it was found that the F value of the data was 97.787 with a significance level of $0.000 < 0.05$, so that the regression model can be used to predict psychological well-being variables or in other words there is an influence of gratitude on psychological well-being. Furthermore, it is known that the R square is 0.497, meaning that 49.7% of gratitude can influence psychological well-being and 50.3% is influenced by other factors. So it can be concluded that gratitude influences the psychological well-being of first year Psychology students at Padang State University.*

Keywords: *Gratitude, Psychology, Psychological Well-Being.*

Abstrak. Kebersyukuran merupakan salah satu aspek penting dan sebagai fondasi yang kuat agar dapat mewujudkan hidup yang sehat, baik secara fisik maupun secara mental. Apalagi dalam melewati fase transisi mahasiswa baru tentunya membutuhkan aspek yang dapat membuat mereka tetap sejahtera secara fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh dari kebersyukuran terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang masih berada pada tahun pertama masa perkuliahan. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional, dengan jumlah subjek yaitu 101 orang mahasiswa tahun pertama Psikologi Universitas Negeri Padang. Alat ukur yang digunakan ada dua yaitu alat ukur kebersyukuran dan alat ukur *psychological well-being* (SPWB). Berdasarkan analisis data yang dilakukan ditemukan bahwa nilai Nilai F dari data tersebut adalah 97.787 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *psychological well-being* atau dengan kata lain ada pengaruh kebersyukuran terhadap *psychological well-being*. Selanjutnya diketahui bahwa besaran R square sebesar 0.497, diartikan bahwa 49,7 % kebersyukuran dapat mempengaruhi *psychological well-being* dan 50,3 % dipengaruhi oleh faktor lain. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa kebersyukuran mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa tahun pertama Psikologi Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Psikologi, *Psychological Well-Being.*

1. PENDAHULUAN

Individu yang selesai melaukan pendidikan dijenjang sekolah akan dihadapkan dengan dua jalan yaitu melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi atau berhenti dan bekerja. Bagi individu yang memilih melanjutkan pendidikan di jenjang perguruan tinggi tentunya akan menyandang status sebagai mahasiswa. Mahasiswa dikategorikan sebagai individu dengan rentan usia 18 hingga 25 tahun, dalam masa ini mahasiswa memiliki tugas agar dapat bertanggung jawab terhadap kehidupannya dengan tujuan untuk mempersiapkan diri memasuki usia dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Memasuki tahun pertama perkuliahan kondisi yang dialami oleh mahasiswa baru tidak selalu berjalan baik dan lancar. Goldin et al (2014), dalam penelitiannya menerangkan bahwa di Indonesia individu yang berada pada usia 15 hingga 24 tahun memiliki indeks kesejahteraan psikologis yang berada pada rangking 19 dari 30 negara, dimana hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa berkemungkinan besar dapat mengalami masalah psikologis khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019), menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki banyak keadaan dan kondisi yang menyebabkan adanya tekanan dalam menghadapi masa perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stress yang lebih tinggi karena periode tahun pertama banyak kejadian yang dapat menekan mahasiswa misalnya konflik dengan orang tua, teman sebaya, pacar, akademik, keuangan dan sebagainya belum lagi mereka harus dituntun memiliki kemampuan adatasi yang baik (Hasanah, 2017). Kemampuan adaptasi diperlukan karena, munculnya situasi dan kondisi yang baru dalam sistem perkuliahan, adanya perbedaan metode dalam proses pembelajaran antara SMA dan dunia kuliah, interaksi dan relasi pertemanan yang semakin luas, serta juga kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus dan tempat tinggal menjadi beberapa kendala bagi mahasiswa tahun pertama (Rahayu & Arianti, 2020). Menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut, mahasiswa perlu meningkatkan dan memiliki kondisi yang sejahtera baik secara fisik maupun sejahtera secara mental atau disebut juga dengan *psychological well-being*.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* adalah kondisi ketika seorang individu memiliki pandangan positif tentang dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat membuat keputusan sendiri, mampu menciptakan kehidupan yang lebih bermakna, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan hidup, dan berusaha untuk berkembang. Penelitian terkait banyak mengungkapkan bahwa dengan

adanya *psychological well-being* yang baik, mahasiswa dapat meminimalisir munculnya stress, mengurangi dan mengatasi permasalahan tidur, mengurangi kecemasan dan perasaan kesepian, serta juga dapat meningkatkan munculnya harapan dan memperbaiki kualitas kehidupan (Wibowo & Mulawarman, 2022). Dalam *psychological well-being*, kondisi individu tidak hanya berkaitan dengan terlepasnya dari permasalahan dan tekanan yang dihadapi akan tetapi juga berhubungan dengan kondisi individu yang mampu menerima diri sendiri, mampu membangun relasi yang positif dengan individu lain, mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup yang akan dicapai, serta juga mampu mengaplikasikan potensi dan kemampuan diri yang dimiliki (Henn et al., 2016).

Fenomena terkait mahasiswa baru diungkapkan bahwa satu dari tiga orang mahasiswa sudah mengalami salah satu dari gangguan berat berupa gangguan kecemasan, gangguan afektif atau juga gangguan penyalahgunaan obat (Auerbach et al., 2018). Sehingga, *psychological well-being* menjadi hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap mahasiswa agar dapat melewati proses perkuliahan dengan maksimal. Terdapat beberapa hal yang menjadi faktor dalam *psychological well-being* seperti : usia, jenis kelamin, status sosial dan ekonomi, budaya, serta evaluasi terhadap proses kehidupan yang sudah dilewati. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Kardas et al., (2019), menjelaskan bahwa salah satu faktor penentu dalam *psychological well-being* adalah adanya rasa kebersyukuran.

Kebersyukuran dalam psikologi positif diartikan sebagai kondisi dimana hal tersebut dapat memberikan efek yang positif/baik terhadap perkembangan emosi, perkembangan sosial, serta juga dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang (Prabowo, 2017). Fitzgerald (1998), menjelaskan bahwa kebersyukuran merupakan suatu kebaikan yang dilakukan dari dalam hati yang dapat diwujudkan dengan perasaan apresiasi, kemauan untuk menolong sesama, kemauan untuk saling berbagi dan berperilaku secara positif. Bersyukur bukan hanya berupa emosi, namun bersyukur adalah suatu aktivitas yang menciptakan kebajikan pada kehidupan seseorang hingga orang tersebut bisa menjalani hidup dengan baik (Fitzgerald, 1998). Terdapat tiga aspek dari kebersyukuran menurut Fitzgerald (1998), yaitu memiliki rasa apresiasi, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, serta adanya keinginan untuk berbuat baik terhadap orang lain atau suatu hal.

Penelitian yang dilakukan oleh Măirean (dalam Wibowo dan Mulawarman, 2022) mengemukakan hasil bahwa kebersyukuran yang diterapkan oleh individu dapat menjadi salah satu mediator dalam meningkatkan kesejahteraan. Kardas et al., (2019), dalam penelitiannya juga

mengemukakan bahwa adanya kebersyukuran yang diikuti dengan harapan, perasaan optimis, dan kepuasan dalam menjalani kehidupan, dapat menjadi prediktor terhadap *psychological well-being* seorang individu. Selain itu, dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh Hemarajarajeswari dan Gupta (2021), mengemukakan hasil bahwa kebersyukuran dan *psychological well-being* pada mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dipaparkan di atas, dijelaskan bahwa kehidupan mahasiswa cenderung lebih rentan mengalami gangguan psikologis dikarenakan banyaknya tuntutan dan tanggung jawab. Sehingga, diperlukan tindakan yang tepat dan pengetahuan yang lebih baik agar dapat terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh dari kebersyukuran terhadap *psychological well-being* mahasiswa yang masih berada pada tahun pertama masa perkuliahan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengumpulkan data menggunakan instrumen penelitian. Subjek penelitian berjumlah 101 orang mahasiswa baru Psikologi Universitas Negeri Padang dengan rentang usia 18-21 tahun, 7 orang laki-laki dan 94 orang perempuan, serta 28 orang berdomisili di kota Padang dan 73 orang berdomisili di kota Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive random sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan peneliti secara sengaja memilih responden berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen dalam pengambilan data menggunakan dua skala yaitu, skala pertama yaitu Kebersyukuran, yang disusun oleh Listiyandini et al., (2020), mengacu pada teori Fitzgerald (1998) dan Watkins dkk (2003). Skala ini memiliki 46 item dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar $\alpha=0.9039$ yang berarti 90.3% dari varians alat tes ini merupakan true varians dan 9.7% merupakan *error varians* yang berupa *content sampling dan content heterogeneity*. Skala yang kedua yaitu *Psychological Well-Being Scale* (SPWB), yang diadaptasi oleh (Kartika, 2010) mengacu pada teori (Ryff, 1989). Skala ini memiliki 42 item yang terdiri dari 6 dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

Teknik analisis data penelitian yaitu menggunakan teknik analisis regresi melalui aplikasi SPSS. Analisis regresi merupakan suatu proses statistik untuk mengestimasi hubungan antara variabel-variabel, yakni berupa teknik-teknik memodelkan dan melakukan analisis beberapa variabel atas dasar bentuk hubungan antara satu variabel tak bebas dan satu atau lebih variabel bebas (prediktor).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data yang telah didapatkan dilakukan kategorisasi terhadap variabel kebersyukuran dan *psychological well being*.

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Kebersyukuran

Distribusi Frekuensi Kebersyukuran		
Kategori	Partisipan	Presentase
Rendah	16	16%
Sedang	68	67%
Tinggi	17	17%
Total	101	

Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Psychological Well Being

Distribusi Frekuensi Psychological Well Being		
Kategori	Partisipan	Persentase
Rendah	21	21%
Sedang	67	66%
Tinggi	13	13%
Total	101	

Berdasarkan hasil kategorisasi didapati bahwa pada variabel kebersyukuran ditemukan hasil bahwa sebanyak 16 orang (16%) masuk dalam kategori rendah, 68 orang (67%) berada pada kategori sedang, dan 17 orang (17%) berada pada kategori tinggi. Pada variabel *psychological well-being* ditemukan sebanyak 21 orang (21%) berada pada kategori rendah, 67 orang (66%) pada kategori sedang, dan 13 orang (13%) pada kategori tinggi. Dari hasil ini disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kebersyukuran dan *psychological well-being* mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang tahun pertama, sama-sama berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 67% untuk kebersyukuran dan 66% untuk *psychological well-being*.

Tabel 3. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	15.41907491
Most Extreme Differences	Absolute	.039
	Positive	.037
	Negative	-.039
Test Statistic		.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Pada uji normalitas dengan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar $0.200 > 0.05$. Sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Linearitas

Anova Tabel¹

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB	Between	(Combined)	38017.664	51	745.444	3.953	.000
Kebersyukuran	Groups	Linearity	23483.510	1	23483.510	124.525	.000
n		Deviation from Linearity	14534.154	50	290.683	1.541	.066
	With Groups			49	188.584		
	Total		47258.297	100			

Berdasarkan hasil uji linearitas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.066 yang berarti > 0.05 , sehingga data bersifat linear.

Tabel 5. Tabel Model Regresi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23483.510	1	23483.510	97.787	.000 ^b
	Residual	23774.787	99	240.149		
	Total	47258.297	100			

- a. Dependent Variable: Psychological_Well_Being
b. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana didapatkan nilai F dari data tersebut adalah 97.787 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel *psychological well-being* atau dengan kata lain ada pengaruh kebersyukuran terhadap *psychological well-being*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Cholil dkk (2023), yang menyatakan bahwa kebersyukuran semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula *psychological well being* seseorang. Artinya kebersyukuran memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well being* terutama pada mahasiswa baru. Karena menurut Emmons dan McCullough (2003), dalam penelitiannya ketika seseorang lebih sering mengucapkan rasa syukur maka akan terjadi peningkatan emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta dapat menurunkan emosi negatif berupa cemas dan depresi.

Tabel 6. Output Model Summary

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.705 ^a	.497	.492	15.497

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

b. Dependent Variable: Psychological_Well_Being

Dari tabel diatas diketahui besaran R Square adalah sebesar 0.497, yang berarti bahwa pengaruh variabel bebas (Kebersyukuran) terhadap variabel terikat (*Psychological Well Being*) adalah sebesar 49.7%. Kebersyukuran mempengaruhi *psychological Well Being* sebesar 49.7%. Hasil ini didukung oleh temuan yang dilakukan Rahayu dan Setiawati (2019), bahwa rasa syukur memiliki sumbangan sebesar 51.1% terhadap kesejahteraan psikologis. Ini juga didukung oleh penelitian oleh Aisyah dan Chisol (2020), yang menemukan bahwa rasa syukur memberikan sumbangan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 55,4%. Dari hasil penelitian ini menunjukkan kebersyukuran mempengaruhi *psychological Well Being* sebesar 49.7% dan 50.3% dipengaruhi oleh faktor lain. Menurut Ryff dan Singer (Kartikasari, 2013) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu adalah usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap psychological well being sebesar 49.7%. Artinya ha penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *psychological well being* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang tahun pertama. Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat kebersyukuran dan *psychological well-being* mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Padang paling banyak sama-sama berada dalam kategori sedang, dengan jumlah persentase 67% untuk kebersyukuran dan 66% untuk *psychological well-being*.

REFERENSI

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D., Green, J., Hasking, P., Murray, R., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & W.W.-I.C. (2018). Prevalence and distribution of mental disorders: WHO World Mental Health Surveys International College Student Project. *Psychological Medicine*, 23(7), 606–624.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa. *Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students*, 7, 127–134.
- Cholili, A. H. (2023). Pengaruh gratitude (kebersyukuran) dalam Islam terhadap psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keislaman*, 6(2), 548–557. <https://doi.org/10.54298/jk.v6i2.3936>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>
- Goldin, N., Patel, P., & Perry, K. (2014). The Global Youth Wellbeing Index (Issue April). https://csis.org/files/publication/140401_Goldin_GlobalYouthWellbeingIndex_WEB.pdf
- Hasanah, U. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademi keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 138–145. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/44>

- Hemarajarajeswari, J., & Gupta, P. K. (2021). Gratitude, psychological well-being, and happiness among college students: A correlational study. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 533–541. <https://doi.org/10.25215/0901.053>
- Henn, C. M., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff scales of psychological well-being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1–12. <https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism, and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2019(82), 81–100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. 5(02), 2–4.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(1), 50–57. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.5700>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wibowo, A. E., & Mulawarman. (2022). Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Negeri Semarang (UNNES). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 1–12.