



Pengaruh *Gratitude* (Kebersyukuran) dalam Islam Terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Abd. Hamid Cholili¹

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang¹

Hamidcholili@uin-malang.ac.id¹

Adam Fathurrohman²

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang²

Salahdua33@gmail.com²

Aulina Nursyahbani³

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang³

aulinanurs@gmail.com³

Ervina Levi Astutik⁴

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang⁴

ervinalevi@gmail.com⁴

Fahma Mutia Wardah⁵

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang⁵

fahmamutia@gmail.com⁵

DOI: <https://doi.org/10.54298/jk.v6i2.3936>

Abstract

College student college is someone who begins to enter early adulthood. At that age, they are solving problems related to work abilities that are relevant to their interests and skills. Because of The pressures that often come to him, disturb his psychological well-being. Circumstances that disturb this well-being can be overcome with gratitude. This study aims to determine the effect of gratitude (gratitude) in Islam on psychological well-being (psychological well-being) in final-year students at UIN Malang and to determine the magnitude of the significance of gratitude (gratitude) in Islam on psychological well-being (psychological well-being) in final-year students in UIN Malang. This research is quantitative with a descriptive analysis approach. The population in this study were final-year students who were attending lectures at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. The sample used in this study consisted of 12 respondents. The method used in selecting the sample is purposive sampling. Of the 12 research samples, it shows that the higher the gratitude one has, the higher the significance of psychological well-being.

Keywords: *Student collage, Psychological Well-Being, Gratitude*

Abstrak

Mahasiswa adalah seseorang yang mulai memasuki usia dewasa awal. Pada usia tersebut, mereka sedang menyelesaikan permasalahan terkait dengan kemampuan bekerja yang relevan dengan minat dan keterampilannya. Oleh karena tekanan-tekanan yang seringkali datang kepadanya sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya terganggu. Keadaan yang membuat kesejahteraan ini terganggu dapat diatasi dengan rasya syukur. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh antara *gratitude*

Pengaruh Gratitude (Kebersyukuran) dalam Islam Terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir– Abd. Hamid Cholili, Adam Fathurrohman, Aulina Nursyahbani, Ervina Levi Astutik, Fahma Mutia Wardah

(kebersyukuran) dalam islam terhadap *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang dan untuk mengetahui besaran signifikansi *gratitude* (kebersyukuran) dalam islam terhadap *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan dengan pendekatan analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengikuti perkuliahan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 12 responden. Metode yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah purposive sampling. Dari 12 sampel penelitian menunjukkan semakin tinggi rasa kebersyukuran yang dimiliki maka signifikansi dari kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi.

Kata Kunci: Mahasiswa, Kesejahteraan Psikologis, Rasa syukur

Pendahuluan

Mahasiswa umumnya dapat dikatakan sebagai seorang yang sedang mengalami fase transisi perkembangan diantara akhir masa remaja dan dewasa awal. Banyaknya tugas perkembangan dan tugas akademik membuat mereka seringkali merasa jenuh hingga stress. Menurut (Andarisa, 2021) kadar stres yang dialami oleh mahasiswa sebanyak 35,6% stress ringan, 57,4 % stres sedang dan 6,9 % stres berat. Sehingga kadar stres yang dialami oleh mahasiswa semakin tinggi, maka semakin rendah *psychological wellbeing*-nya, dan itu juga sebaliknya.¹

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang diharapkan fokus untuk mengatasi tantangan perkembangan selanjutnya dalam hidup, yaitu tentang kemampuan bekerja yang relevan dengan minat dan keterampilannya.² Tekanan yang dialami mahasiswa akhir cenderung lebih besar sehingga tak jarang mahasiswa tingkat akhir mengalami stress yang akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologisnya.

Kesejahteraan mental atau kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana seseorang terhindar dari stres dan permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan mental. Selain itu kesehatan mental yang dimilikinya berfungsi dengan baik³. Berdasarkan penjelasan (Ryff, 1989) bahwa seseorang dianggap kaya ketika mereka mampu menerima segala hal dalam hidup dan selalu berhubungan baik dengan orang lain, dapat mengatasi serta mengendalikan tekanan sehingga mampu menetapkan tujuan, arah, dan makna dalam hidup. Mereka juga dapat mengembangkan potensi dan kemampuan mereka sendiri untuk membuat kondisi lingkungan yang positif untuk dirinya sendiri.⁴ Seseorang yang memiliki *psychological Well-being* yang baik berarti dapat terbebas dari kesulitan sehingga dapat mencapai kebahagiaan, yang tercermin dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Keseimbangan antara afek positif dan negatif digunakan untuk mengukur kebahagiaan. Kesejahteraan mental pada dasarnya adalah persepsi individu tentang fungsi kehidupan sehari-hari.⁵

¹ Andarisa, M. D. (2021). Hubungan Antara Stres dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Disertasi Doktor, Universitas Sumatera Utara*.

² Nugroho, I. P., & Fitriani, L. M. (2022). Personality Trait Conscientiousness dan Self-Compassion pada Mahasiswa Tidak Lulus Tepat Waktu. *Journal of Mental Health, 4(1)*, 48–61.

³ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69(4)*, 719–727.

⁴ 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.

⁵ Indryawati, R. (2014). Kesejahteraan Psikologis Guru Yang Mendapatkan Sertifikasi. *Jurnal Psikologi, 7(2)*, 1–18.

Dalam (Ryff, 1989) kesejahteraan mental atau *psychological well-being* ditunjukkan dalam enam dimensi dasar yaitu (1) *Self-Acceptance* atau penerimaan diri sebagai rasa kepercayaan dan kemampuan seseorang untuk menerima kualitas dirinya sendiri. (2) Dimensi *Positive Relations with Others* seseorang yang dapat membentuk jalinan kasih yang baik, hangat, dan saling percaya dengan orang lain menunjukkan kedewasaan pribadi. (3) Otonomi melibatkan tingkat kemandirian individu dalam mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan pribadi mereka. (4) Dimensi *environmental mastery* dalam *psychological well-being* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi, mengelola, dan beradaptasi dengan lingkungan fisik dan sosial di sekitarnya. (5) Dimensi *purpose in life* dalam *psychological well-being* adalah keberadaan tujuan hidup yang jelas dan bermakna dalam kehidupan individu. (6) Dimensi *personal growth* dalam *psychological well-being* adalah perkembangan individu secara pribadi dan psikologis.⁶

Beberapa yang menjadi faktor *psychological well-being* dalam (Ryff, 1996) seperti usia, pendidikan, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dan religiusitas.⁷ Pengaruh dari perbedaan usia ini berkaitan dengan dimensi *psychological well-being* karena setiap tahap perkembangan memiliki tugas hidup yang berbeda. Pendidikan berpengaruh terhadap kesejahteraan mental, di mana individu yang berpendidikan tinggi lebih mudah menemukan solusi untuk masalah mereka dibandingkan dengan individu yang kurang berpendidikan. Kecenderungan yang dimiliki oleh wanita tentang kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan lebih mampu mengekspresikan perasaan mereka. Status sosial ekonomi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, di mana individu dengan kelas sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki perasaan yang lebih positif tentang diri dan arah hidup mereka. Perbedaan budaya juga berpengaruh, dengan masyarakat budaya Barat yang individualis menekankan penerimaan diri dan otonomi, sementara masyarakat budaya Timur yang kolektifis menekankan hubungan positif dengan orang lain.

Religiusitas, seperti rasa syukur, juga memainkan peran penting dalam *psychological well-being*, di mana orang yang bersyukur lebih mudah mencapai kesehatan mental dan ketenangan hidup. Dalam Al-Qur'an surah Al Qashash: 77, terdapat perintah guna mendapati kesenangan dunia maupun akhirat, serta melakukan kebaikan terhadap orang lain atau dalam hubungan sosial.

وَابْتَغِ فِيْمَا آتَاكَ اللهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِيْنَ

Yang Artinya: "Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuatbaiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan."

⁶ 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.

⁷ Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.

Pengaruh Gratitude (Kebersyukuran) dalam Islam Terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir- Abd. Hamid Cholili, Adam Fathurrohman, Aulina Nursyahbani, Ervina Levi Astutik, Fahma Mutia Wardah

Dalam ayat lain, Allah SWT menyatakan dalam surah Al Fajar: 27-28 bahwa jiwa yang tenang dan damai (emosi positif) akan kembali kepada Tuhan dengan perasaan puas.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ۲۷ أَرْجِعِي ۖ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ ۲۸

Yang Artinya: "Wahai jiwa yang tenang" (27) "Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya." (28).

Rasa syukur adalah perasaan yang timbul saat seseorang menyadari manfaat dari orang lain. Tujuannya adalah untuk menghargai kebaikan yang diterima. Rasa syukur memiliki komponen kognitif dan afektif yang terkait dengan pengakuan tak sadar menerima manfaat pribadi dari orang lain.⁸ bahwa terdapat empat karakteristik rasa syukur, yaitu intensitas emosi yang timbul, frekuensi bersyukur, periode waktu pengalaman bersyukur, dan nilai yang menunjukkan hal-hal yang disyukuri dan kepada siapa rasa syukur tersebut ditujukan.⁹ Aspek-aspek *gratitude* terdiri dari empat elemen utama. Pertama, Intensity atau intensitas, yaitu orang yang bersyukur akan merasakan rasa syukur yang lebih kuat saat mengalami kejadian baik. Kedua, frequency atau frekuensi, di mana individu dengan rasa syukur akan mengalami perasaan syukur secara rutin setiap harinya, dan ini dapat memotivasi serta mempertahankan tindakan dan perilaku positif. Ketiga, span atau rentang, hal ini mencakup jumlah peristiwa hidup yang dihargai, seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan berbagai manfaat lainnya. Terakhir, density atau kepadatan, yaitu elemen yang terkait dengan sejauh mana seseorang mensyukuri orang-orang dalam hidup mereka, seperti orang tua, teman, dan keluarga.¹⁰

Menurut beberapa ulama, syukur adalah menyadari keterbatasan kita dalam bersyukur dan mengakui bahwa kemampuan untuk bersyukur adalah nikmat yang sempurna. Dalam bersyukur, kita menyadari bahwa tanpa taufik dari Allah Swt., kita tidak akan mampu bersyukur sepenuhnya.

Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 172, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ تَعْبُدُونَهُ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya." (QS. Al-Baqarah ayat 172).

Selain itu, dalil tentang rasa syukur juga terdapat pada Surat An-Nahl Ayat 114 yang berbunyi:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاشْكُرُوا لِعِمَّتِ اللَّهِ إِن كُنتُمْ تَعْبُدُونَهُ

⁸ Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 846-855.

⁹ Ratnayanti, T. L. (2016). *Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

¹⁰ McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2002). Is gratitude a moral affect?. *Psychological bulletin*, 127(2).

Artinya: "Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya." (QS. An-Nahl ayat 114).

Kebahagiaan merupakan hasil dari penilaian diri terhadap kepuasan hidup yang melibatkan emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan, serta partisipasi dalam aktivitas positif. Terdapat beberapa aspek kebahagiaan menurut (Seligman, 2005) yang dapat diidentifikasi secara objektif sebagai berikut (1) Pemenuhan akan kebutuhan fisik, seperti makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal, kesehatan fisik, dan kebutuhan seksual. (2) Pemenuhan akan kebutuhan emosional, seperti merasa tenang, damai, nyaman, dan terhindar dari konflik internal, depresi, kecemasan, dan frustrasi. (3) Pemenuhan akan kebutuhan sosial, seperti menjalin hubungan yang harmonis dengan orang sekitar, terutama keluarga, saling menghargai, menyayangi, dan menghormati. (4) Pemenuhan akan kebutuhan spiritual, seperti memiliki pandangan hidup yang mencakup tujuan hidup yang lebih tinggi, beribadah, dan memiliki keyakinan terhadap Tuhan.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh (Ziskis, 2010) menemukan bahwa rasa syukur menjadi faktor penghubung antara kepribadian dan PWB.¹² Penelitian (Wood, 2009) juga menunjukkan hubungan positif antara rasa syukur dengan aspek PWB seperti pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri, tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan otonomi dan pengendalian lingkungan.¹³ Penelitian (Anjani, 2020) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dan PWB pada mahasiswa UKSW yang bekerja penuh waktu.¹⁴ Selanjutnya, penelitian oleh (Ratnayanti, 2016) menunjukkan bahwa rasa syukur memberikan kontribusi sebesar 10,37% terhadap PWB seorang ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga.¹⁵

Penelitian-penelitian sebelumnya membahas pengaruh rasa syukur (*gratitude*) terhadap kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* pada subjek yang berbeda dari penelitian ini. Penelitian ini akan lebih menekankan pada bagaimana pengaruh rasa syukur terhadap *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalankan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang dijuluki kampus ulul albab kota Malang. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara *gratitude* (kebersyukuran) dalam islam terhadap *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang dan untuk mengetahui besaran signifikansi *gratitude* (kebersyukuran) dalam islam terhadap *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang.

¹¹ Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka.

¹² Ziskis, A. S. 2010. *The relationship between personality, gratitude, dan psychological well-being*. Disertasi. New Jersey Graduate School – New Brunswick Rutgers.

¹³ Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. 2009. Gratitude predicts psychological wellbeing above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443–447.

¹⁴ Anjani, W. (2020). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

¹⁵ Ratnayanti, T. L. (2016). *Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

Metode Penelitian

a. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menjelaskan dan menggambarkan karakteristik responden yang diteliti. Metode survei digunakan dalam penelitian ini, di mana data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner atau angket.¹⁶

b. Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat atau objek untuk dilakukan suatu penelitian. Lokasi pada penelitian ini dilakukan di kampus 1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti mengambil lokasi tersebut karena sesuai dengan populasi-sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan, yaitu pertengahan Bulan Mei sampai dengan pertengahan Bulan Juni 2023.

c. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengikuti perkuliahan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 12 responden. Metode yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah purposive sampling, di mana peneliti akan memilih mahasiswa dengan karakteristik berikut: (1) Laki-laki atau perempuan dengan usia 18-22 tahun. (2) Sedang menjalani perkuliahan di semester 6 atau lebih di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (3) Beragama Islam.

d. Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah yaitu, melakukan observasi pendahuluan dengan melihat lingkungan sekitar, setelah ditemukan suatu permasalahan maka dilanjutkan dengan merumuskan masalah, kemudian mengaitkan dengan landasan teori serta penelitian sebelumnya, dilanjutkan dengan proses pengumpulan data yang mana di dalamnya terdapat menentukan populasi dan sampel serta penyusunan dan pengujian instrument. Selanjutnya melakukan analisis hasil deskriptif dari masing-masing variabel.

e. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengukuran yang dipakai dalam penelitian ini terdapat 2, yaitu: Skala bersyukur versi Indonesia untuk variabel *Gratitude*¹⁷ dan menggunakan *psychological well-being* atau kesejahteraan mental yang diukur dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang disesuaikan dengan bahasa dan budaya Indonesia.¹⁸

¹⁶ Sugiyono, M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.

¹⁷ Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.

¹⁸ Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). *Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-Being. In Seminar Nasional Psikometri* (pp. 253-268). Universitas Muhammadiyah Surakarta.

f. Teknik Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif masing-masing variabel berdasarkan kategorisasi dari subjek.

Hasil dan Pembahasan

Kategori: Sangat tinggi (>64), tinggi (48-63), sedang (32-47), rendah (16-31), sangat rendah (<15).

Tabel 1. rentang skor tingkat *gratitude*

Responden	Skor	Kategori
1	52	Tinggi
2	52	Tinggi
3	52	Tinggi
4	52	Tinggi
5	58	Tinggi
6	66	Sangat tinggi
7	48	Tinggi
8	55	Tinggi
9	45	Sedang
10	40	Sedang
11	76	Sangat tinggi
12	40	Sedang

Tabel 2. Tingkat *Psychological Well-Being*

Responden	Skor	Kategori
1	61	Tinggi
2	61	Tinggi
3	61	Tinggi
4	61	Tinggi
5	48	Sedang
6	57	Tinggi
7	43	Sedang
8	60	Tinggi
9	51	Sedang
10	41	Sedang
11	80	Sangat Tinggi
12	38	Sedang

Pengaruh Gratitude (Kebersyukuran) dalam Islam Terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir– Abd. Hamid Cholili, Adam Fathurrohman, Aulina Nursyahbani, Ervina Levi Astutik, Fahma Mutia Wardah

Pembahasan

Hasil survey yang dilakukan terhadap 12 responden menunjukkan bahwa semakin besar rasa syukur, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mereka. Namun, tingkat signifikasinya tidak selalu sama. Bisa dilihat pada responden 6 bahwa responden tersebut memiliki kebersyukuran yang sangat tinggi namun kesejahteraan psikologisnya hanya berada pada kategori tinggi. Hal yang sama berlaku untuk Responden 7, di mana ia memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi, tetapi kesejahteraan psikologisnya rata-rata.

Hasil tersebut konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian Ziskis (2010)¹⁹ menemukan bahwa rasa syukur berperan sebagai variabel mediasi antara kepribadian dan PWB. Penelitian Wood et al. (2009)²⁰ menunjukkan bahwa hubungan positif antara rasa syukur dan beberapa aspek PWB, seperti pertumbuhan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup, dan penerimaan diri, tetapi tidak ada hubungan langsung antara rasa syukur dan PWB. Ditemukan pula korelasi yang kuat antara rasa syukur dengan dua dimensi PWB lainnya, yaitu otonomi dan pengendalian lingkungan. Penelitian Anjani (2020) juga mengungkapkan hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dan PWB pada mahasiswa UKSW yang bekerja penuh waktu. Selain itu, penelitian Ratnayanti (2016)²¹ menemukan bahwa rasa syukur memberikan kontribusi sebesar 10,37% terhadap PWB seorang ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga.

Keterbatasan Penelitian

Hambatan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data yang sangat sedikit sehingga mendapatkan total sampel hampir memenuhi kriteria sampel minimum untuk sebuah populasi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gratitude atau rasa syukur memiliki hubungan positif dengan psychological well-being atau kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, yang berarti semakin tinggi tingkat rasa syukur mahasiswa, semakin baik kesejahteraan psikologisnya. Begitu pula sebaliknya.

Dengan hasil yang demikian diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat untuk menjaga kondisi psikologis mereka dengan baik dan memanfaatkan informasi dari penelitian ini untuk terus meningkatkan kualitas diri mereka. Selain itu juga untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengendalikan faktor-faktor lainnya, seperti waktu penyebaran skala, agar tidak memengaruhi hasil penelitian. Selain itu, kombinasi dengan metode penelitian kualitatif dapat digunakan untuk mendalami lebih lanjut aspek psychological well-being. Penelitian selanjutnya juga dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam penelitian ini.

¹⁹ Ziskis, A. S. 2010. The relationship between personality, gratitude, dan psychological well-being. Disertasi. New Jersey Graduate School – New Brunswick Rutgers.

²⁰ Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. 2009. Gratitude predicts psychological wellbeing above the big five facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443–447.

²¹ Ratnayanti, T. L. (2016). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

Daftar Pustaka

- Andarisa, Marsha Dwi. "Hubungan Antara Stres Dan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 2021.
- Anjani, Wina, Eska Prawisudawati Ulpa, and Yusafrida Rasidin. "Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time." *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 2020. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.10418>.
- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. *Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. Journal of Clinical Psychology*. Edited by R A Emmons and M E McCullough. *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, 2013. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>.
- Indryawati, R. "Gratitude Guru Yang Mendapatkan Sertifikasi." *Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (n.d.).
- Kuranaga, Hitomi, and Masataka Higuchi. "The Structure of Gratitude." *The Japanese Journal of Research on Emotions* 18, no. 2 (2011): 111–19. <https://doi.org/10.4092/jsre.18.111>.
- Listiyandini, Ratih Arruum, Andhita Nathania, Dessy Syahniar, Lidwina Sonia, and Rima Nadya. "Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia." *Jurnal Psikologi Ulayat* 2, no. 2 (2020): 473–96. <https://doi.org/10.24854/jpu39>.
- McCullough, Michael E., Robert A. Emmons, Shelley D. Kilpatrick, and David B. Larson. "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin* 127, no. 2 (2001): 249–66. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>.
- Nugroho, Dimas Prakoso. "Komunikasi Dan Analisis Media Dalam Evakuasi Mahasiswa WNI Dari Thailand Saat Pandemi COVID19." *COMMENTATE: Journal of Communication Management* 1, no. 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.37535/103001120201>.
- Rachmayani Dita, and Ramdhani Neila. "Adaptasi Bahasa Dan Budaya Skala Psychological Well-Being Indonesian Digital Natives View Project Psikologi Untuk Indonesia View Project." In *Seminar Nasional Psikometri*, 253–68. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014. <https://www.researchgate.net/publication/313599062>.
- Ratnayanti, Theresia & Wahyuningrum, Enjang. "Hubungan Antara Gratitu Dengan Psychological Well-Being Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB N Salatiga," 2016.
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–81. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, D C, and B Singer. "Psychological Well Being: Meaning, Measurement." *And*

Pengaruh Gratitude (Kebersyukuran) dalam Islam Terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir– Abd. Hamid Cholili, Adam Fathurrohman, Aulina Nursyahbani, Ervina Levi Astutik, Fahma Mutia Wardah

Implication For Psychotherapy Research. Psychother Psychosom 65 (n.d.).

Seligman, M E P. *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif/Oleh Martin EP Seligman. Penerjemah: Eva Yulia Nukman. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013.*

sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2017.*

Wood, Alex M., Stephen Joseph, and John Maltby. "Gratitude Predicts Psychological Well-Being above the Big Five Facets." *Personality and Individual Differences* 46, no. 4 (2009): 443–47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>.

Ziskis, A S. "The Relationship between Personality, Gratitude, Dan Psychological Well-Being. Disertasi. New Jersey Graduate School." New Brunswick Rutgers, n.d.