

Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Rahayu Anjas Sari*, Effy Wardati Maryam

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia.

*rahayuan007@gmail.com, effywardati@umsida.ac.id

Abstract. This study aims to determine the relationship between Gratitude and Psychological Well-being in working students at the University of Muhammadiyah Sidoarjo. This type of research is a correlational quantitative research with Gratitude as the independent variable and Psychological Well-being as the dependent variable. The number of samples in this study were 368 working students who were determined using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data retrieval using the Gratitude scale with a reliability value of 0.901, and the Psychological Well-being scale with a reliability value of 0.918. Based on the results of data analysis using Product Moment Correlation, it shows the correlation coefficient (r_{xy}) of 0.666 with a significance value of $0.000 < 0.05$, meaning that there is a positive relationship between Gratitude and Psychological Well-being in student workers, where the higher the Gratitude, the higher Psychological Well-being, and vice versa, the lower the Gratitude, the lower the Psychological Well-being of working students at the University of Muhammadiyah Sidoarjo. The Gratitude variable in this study contributed 44.4% to the Psychological Well-being variable.

Keywords: *Gratitude, Working Students, Psychological Well-being.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well-being pada mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Tipe penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan Gratitude sebagai variabel independen dan Psychological Well-being sebagai variabel dependen. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 368 mahasiswa pekerja yang ditentukan menggunakan teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Pengambilan data menggunakan skala Gratitude dengan nilai reliabilitas sebesar 0,901, dan skala Psychological Well-being dengan nilai reliabilitas sebesar 0,918. Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan Korelasi Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,666 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan positif antara Gratitude dengan Psychological Well-being pada mahasiswa pekerja, dimana semakin tinggi Gratitude maka semakin tinggi Psychological Well-being, dan sebaliknya, semakin rendah Gratitude maka semakin rendah Psychological Well-being pada mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Variabel Gratitude pada penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 44,4% terhadap variabel Psychological Well-being.

Kata Kunci: *Gratitude; Mahasiswa Pekerja; Psychological Well-being.*

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalankan suatu proses belajar di dalam perguruan tinggi. Menurut Yahya (Putri & Budiana, 2012) mahasiswa memiliki pengertian yaitu seorang pelajar yang sedang menimba ilmu pengetahuan tinggi, yang mana pada tingkat ini mahasiswa dianggap mempunyai kematangan dalam beberapa aspek seperti kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas, sehingga dengan adanya kedua aspek tersebut mahasiswa mempunyai kesadaran dalam menentukan sikap dirinya serta mampu untuk bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya. Pada umumnya mahasiswa berada pada tahap remaja akhir, yaitu berusia sekitar 18–21 tahun. Mahasiswa memiliki tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, membuat makalah, presentasi, diskusi, hadir pada seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan (Tarwiyah, Mayasari & Pratama, 2020).

Adapun fenomena mahasiswa yang kuliah dengan bekerja, fenomena ini dikutip dari sebuah laman yang berisi sebuah survei di Inggris menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang kuliah dengan bekerja meningkat sebanyak 87%. Mereka mengatakan bahwa mereka bekerja untuk meningkatkan keterampilan, menambah biaya perkuliahan, menambah pemasukan untuk biaya hidup, mengisi waktu senggang atau hanya sekedar hobi (BBC Indonesia, 2015). Di negara-negara Asia seperti Jepang, fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja telah mencapai 85% pada tahun 2009 (Kompas, 2009). Hal ini membuktikan bahwa semakin banyak mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja.

Di Indonesia sendiri, kondisi ekonomi yang sangat susah dari segmen masyarakat tertentu mendorong mahasiswa untuk mencari penyelesaian masalah keuangan mahasiswa melalui bekerja. Beberapa mahasiswa memiliki masalah dengan biaya, sehingga mahasiswa berupaya untuk mengurangi beban orang tua mahasiswa (Denura, 2012). Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa yang kuliah dengan bekerja berusaha menggapai kepuasan dan kesejahteraan hidup secara fisik, sosial, psikologis, dan ekonomi. Namun, situasi ini tidak terlepas dari munculnya masalah-masalah yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis pada mahasiswa pekerja. Menurut National Health Ministries (Chintya, 2016) mahasiswa memiliki banyak stresor diantaranya seperti tekanan akademik, perubahan lingkungan, tanggung jawab, serta hubungan sosial. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika (Chintya, 2016) mengatakan mahasiswa yang tidak mampu secara psikologis akan merasa tidak ada harapan, kewalahan dengan tanggung jawab, mengalami kelelahan mental, sedih, hingga merasa depresi.

Murniasih (Chintya, 2016) menambahkan bahwa masalah lain yang muncul pada mahasiswa pekerja dapat mempengaruhi proses pemenuhan kebutuhan seperti permasalahan dalam hubungan sosial atau permasalahan interpersonal yang dapat menambah tuntutan beban untuk diselesaikan. Mahasiswa reguler atau mahasiswa yang hanya berkuliah saja lebih banyak memiliki waktu luang untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Sedangkan ada mahasiswa pekerja berbeda, waktu yang dimiliki sangat terbatas karena terlalu banyak aktivitas yang dijalani. Dalam situasi ini, mahasiswa pekerja tidak hanya harus memenuhi tanggung jawab mahasiswa dalam segi akademik tetapi juga memiliki tanggung jawab yang sama besar pada segi pekerjaan. Adanya tanggung jawab ganda pada mahasiswa pekerja yaitu kuliah dengan bekerja agar dapat meraih kepuasan hidupnya. Hal-hal ini dipercaya sebagai suatu upaya untuk menggapai kesejahteraan pada masing-masing individu. Jika hal-hal tersebut dilakukan dengan sikap yang positif seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan maka akan terbentuk kesejahteraan dalam kondisi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*) sehingga terwujud kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dalam diri individu tersebut.

Menurut Ryff (Chintya, 2016) *Psychological Well-being* adalah kondisi mahasiswa tidak hanya bebas dari tekanan atau masalah mental saja, tetapi juga lebih dari itu. Menurut Ryff (Chintya, 2016) *Psychological Well-being* memiliki enam dimensi, antara lain yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dierendonck (Chintya,

2016) menambahkan bahwa kehidupan yang baik berkaitan erat dengan kondisi terbaik individu, yang meliputi: fisik, mental, dan sosial. Kesimpulannya, bahwa kehidupan yang baik dan positif akan dapat menciptakan kondisi fisik, mental, dan sosial terbaik bagi seorang individu, yang akan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis tidak terlepas dari bagaimana individu tersebut memenuhi kebutuhan psikologisnya. Menurut Ryan & Deci (Chintya, 2016) jika kebutuhan psikologis terpenuhi, maka *Psychological Well-being* pada seseorang akan meningkat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chintya (2016) berjudul, “Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Psychological Well-being* Pada Mahasiswa UKSW Yang Kuliah Sambil Bekerja *Full Time*”, menunjukkan bahwa *Psychological Well-being* pada mahasiswa bekerja tergolong ke dalam kategori tinggi (74%) yaitu sebanyak 23 orang, kategori sedang (26%) sebanyak 8 orang. Penelitian yang selanjutnya dilakukan oleh Murniasih (2013) berjudul, “Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap *Psychological Well-being* Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja”, menunjukkan bahwa 54% dari total responden memiliki *Psychological Well-being* tinggi dan 46% responden memiliki tingkat *Psychological Well-being* rendah.

Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sendiri terdapat dua macam kelas mahasiswa, yaitu kelas A dan kelas B. Mahasiswa yang berada pada kelas A adalah mahasiswa yang kuliah pada pagi hari (mahasiswa reguler), sedangkan mahasiswa yang berada pada kelas B adalah mahasiswa yang kuliah pada sore hari (mahasiswa karyawan), karena kebanyakan mahasiswa pada kelas B ini merupakan mahasiswa yang kuliah dengan bekerja. Untuk memperoleh gambaran tentang permasalahan *psychological well-being* pada mahasiswa pekerja, penulis melakukan wawancara dengan 2 mahasiswa yang berada pada kelas B.

Berdasarkan hasil wawancara pada survey awal ditemukan bahwa mahasiswa pekerja sering mengalami stres ketika mendapatkan tekanan akademik seperti pada saat berlangsungnya UTS maupun UAS yang mengharuskan mahasiswa pekerja menyelesaikan semua tugas-tugas dengan baik dan tepat waktu. Stres tersebut apabila tidak dikelola dengan tepat, maka akan membuat lebih banyak masalah pada suasana hati seseorang (Distina & Kumail 2019). Mengatasi stres yang tidak sehat sering dilakukan oleh mahasiswa pekerja seperti mengerjakan tugas yang *deadline* sudah dekat hingga lupa waktu makan dan beristirahat. Stres yang berkepanjangan dan tidak terkendali ini akan mempengaruhi kestabilan emosi seseorang. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wood dan Josep (Distina & Kumail 2019) menemukan bahwa seseorang dengan tingkat *Psychological Well-being* yang lebih rendah cenderung lebih mungkin menderita depresi selama 10 tahun.

Ditambahkan lagi, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *shift* atau *full-time* mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada saat kuliah, karena beberapa mahasiswa pekerja harus melakukan *moving class*, sehingga mahasiswa seringkali mengalami kelalaian untuk mengerjakan tugas atau bingung terhadap materi perkuliahan yang disampaikan. Hal tersebut termasuk dalam aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yaitu, mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang perlu senantiasa diubah dalam kehidupan. Ditambah lagi mahasiswa pekerja mengalami kelelahan secara fisik maupun keletihan mental dikarenakan mahasiswa pekerja harus memprioritaskan kedua aktivitas pentingnya, yaitu kuliah dan bekerja dimana keduanya menjadi tanggung jawab utama mahasiswa. Menurut Murniasih (Chintya, 2016) hal-hal tersebut terkadang menyebabkan menurunnya prestasi akademik dan juga memberikan tekanan pada mahasiswa pekerja. Jika tidak ditangani dengan baik, maka mengakibatkan kondisi psikologis pada mahasiswa pekerja menjadi rendah. Oleh sebab itu, penting bagi mahasiswa pekerja memiliki *Psychological Well-being* yang baik.

Salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *Gratitude*. Menurut Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (Chintya, 2016) mendefinisikan *Gratitude* sebagai sikap menghargai setiap kehidupan sebagai anugerah dan menyadari pentingnya mengungkapkan rasa syukur ini. Terdapat empat karakteristik individu yang memiliki *Gratitude* menurut Watkins., et al, (dalam Cynthia, 2016) yaitu, memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*), memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation*

for others), memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*), dan mengekspresikan rasa syukur (*expressing of Gratitude*). Oleh karena itu, *Gratitude* (rasa syukur) dapat mempengaruhi reaksi individu terhadap sesuatu situasi atau sesuatu, seperti bereaksi terhadap pengalaman atau peristiwa yang terjadi dalam hidup. Dari sudut pandang kedua tokoh diatas, disimpulkan bahwa *Gratitude* merupakan suatu bentuk perasaan atau emosi, perilaku, watak, atau kebiasaan baik yang memberikan rasa syukur atas segala sesuatu atau peristiwa yang dialami oleh individu di dalam kehidupan. Dengan *Gratitude* (rasa syukur), individu akan merasa lebih baik dalam menjalani kehidupan.

Kondisi ini semakin diperkuat oleh Cahyono (2014), yang menegaskan bahwa dengan bersyukur, individu akan tergerak dalam hal kognisi (cara berpikir), emosi (empati), serta spiritualitas (kepercayaan). Dalam hal ini berarti individu memperoleh manfaat positif ketika ia bersyukur, sehingga individu tersebut dapat mengatasi atau menyikapi segala sesuatu peristiwa yang terjadi dalam hidup dengan lebih baik. Wood, Joseph, dan Maltby (Chintya, 2016) juga menegaskan bahwa rasa syukur adalah salah satu kekuatan positif yang bermanfaat bagi individu, dan juga terkait dengan *Psychological Well-being*. Ryff (Chintya, 2016) menegaskan bahwa penilaian terhadap keadaan menyebabkan individu menyerah atas keadaan dan hal ini menyebabkan *Psychological Well-being*-nya pada individu menjadi rendah, atau berupaya membenahi keadaan hidupnya, yang akan dapat meningkatkan *Psychological Well-being*-nya. Individu yang memiliki skor *Psychological Well-being* rendah tentu akan merasa sulit untuk mengontrol urusan sehari-hari, merasa tidak sanggup untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, dan memiliki kontrol yang lebih lemah terhadap lingkungan. Sama halnya dengan *Gratitude*, apabila seorang individu tidak mengungkapkan rasa syukur atas hidupnya, maka akan memberikan skor rendah pada *Psychological Well-being*. Menurut Wood., et al, (Chintya, 2016) hal tersebut timbul karena *Gratitude* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *Psychological Well-being* seorang individu.

Penelitian dilakukan oleh Theresia, L & Enjang (2016) berjudul “Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Psychological Well-being* Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga”, menunjukkan bahwa *Gratitude* memberikan sumbangan sebesar 10,37% kepada *Psychological Well-Being* Ibu yang memiliki anak Tuna grahita di SLB Negeri Salatiga. Penelitian yang selanjutnya dilakukan oleh Chintya, D (2016) dengan judul “Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Psychological Well-being* Pada Mahasiswa UKSW Yang Kuliah Sambil Bekerja *Full Time*”, menunjukkan bahwa *Gratitude* memiliki pengaruh sebesar 84% untuk *Psychological Well-being* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *full time*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja, dimana semakin tinggi *Gratitude* pada maka semakin tinggi *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja. Sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* maka semakin rendah *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional dengan variabel *Gratitude* sebagai variabel independen dan *Psychological Well-being* sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Semester Genap Tahun Akademik 2020-2021 sebanyak 4.435 mahasiswa pekerja dengan jumlah sampel sebanyak 368 mahasiswa pekerja yang ditentukan menggunakan teknik pengambilan sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Data tersebut didapatkan dari Direktorat Akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Instrumen penelitian terdiri dari 2 alat ukur penelitian. Pertama, skala *Gratitude* yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek *Gratitude* menurut Al-Fauzan (Anjani, 2020). Kedua, skala *RPWB* (*Ryff's Scale of Psychological Well-being*) yang dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian dalam bentuk skala *Likert*. Peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur tersebut dan menghasilkan nilai koefisien

reliabilitas *Crobach's Alpha* sebesar 0,901 pada skala *Gratitude* dan sebesar 0,918 pada skala *Psychological Well-being*. Maka dapat disimpulkan kedua skala *Gratitude* dan skala *Psychological Well-being* yang digunakan pada penelitian ini dinyatakan reliabel. Selanjutnya, analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan teknik analisis data korelasi Pearson (*Product Moment*) untuk melihat hubungan antara kedua variabel.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji prasyarat analisis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas untuk variabel *Gratitude* dan variabel *Psychological Well-being* pada *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* sebesar $0,331 > 0,05$. Artinya, nilai residual variabel *Gratitude* dan variabel *Psychological Well-being* berdistribusi normal. Uji asumsi selanjutnya yaitu uji linearitas pada tabel 2, diperoleh nilai linearity sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya, variabel *Gratitude* dan variabel *Psychological Well-being* dinyatakan memiliki hubungan yang linear.

Selanjutnya, analisis data dilakukan menggunakan metode korelasi Pearson (*Product Moment*). Hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar ($r_{xy} = 0,666$) dengan nilai signifikansi. $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel *Gratitude* dengan variabel *Psychological Well-being*. Adapun hasil uji korelasi antara variabel independen (*Gratitude*) dan terhadap variabel dependen (*Psychological Well-being*) sebesar 44,4%. Hasil tersebut didapatkan dari *R Square* sebesar $0,444 \times 100\% = 44,4\%$. Artinya, variabel *Gratitude* memberikan sumbangan efektif sebesar 44,4% terhadap variabel *Psychological Well-being*. Sedangkan sisanya, sebesar 55,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Tabel 1. Hasil Penelitian *Gratitude* dan *Psychological Well-Being* Mahasiswa

Kategori	Skor Subyek			
	<i>Gratitude</i>		<i>Psychological Well-Being</i>	
	Norma	Σ Subjek	Norma	Σ Subjek
Sangat Rendah	≤ 75	26	≤ 95	27
Rendah	75 - 85	103	95 - 107	92
Sedang	85 - 95	148	107 - 119	144
Tinggi	95 - 104	59	119 - 131	77
Sangat Tinggi	> 104	32	> 131	28

Kategorisasi skor dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat 5 kategori pada variabel *Gratitude* dan variabel *Psychological Well-being* yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan kategori sangat tinggi. Sehingga diperoleh nilai norma untuk variabel *Gratitude* sebagai berikut $\leq 75-85$, $85-95$, $95-104$, dan > 104 . Subjek pada kategori rendah sebanyak 26 mahasiswa pekerja, pada kategori rendah sebanyak 103 mahasiswa pekerja, pada kategori sedang sebanyak 148 mahasiswa pekerja, pada kategori tinggi sebanyak 59 mahasiswa pekerja dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 32 mahasiswa pekerja. Adapun diperoleh nilai norma untuk variabel *Psychological Well-being* sebagai berikut ≤ 95 , $95 - 107$, $107 - 119$, $119 - 131$ dan > 131 . Subjek dengan kategori sangat rendah sebanyak 27 mahasiswa pekerja, pada kategori rendah sebanyak 92 mahasiswa pekerja, pada kategori sedang sebanyak 144 mahasiswa pekerja, pada kategori tinggi sebanyak 77 mahasiswa pekerja dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 28 mahasiswa pekerja.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja. Hal ini diperkuat dengan hasil koefisien korelasi sebesar ($r_{xy} = 0,666$) dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Hasil menunjukkan nilai korelasi yang kuat dan searah, artinya semakin tinggi *Gratitude* pada mahasiswa pekerja maka semakin tinggi *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* pada mahasiswa

pekerja maka semakin rendah *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja. Dengan ini dinyatakan hipotesis yang telah diajukan diterima.

Penelitian ini didukung dengan temuan pada penelitian Cynthia (2016) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Gratitude* dan *Psychological Well-being* pada mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja secara *full-time*. Berdasarkan penelitian tersebut, *Gratitude* pada mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja secara *full-time* memiliki hubungan yang kuat dengan *Psychological Well-being* yang dirasakan. Penelitian ini juga selaras dengan temuan pada penelitian yang dilakukan Theresia, L & Enjang (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Hasil penelitian menyatakan bahwa *Gratitude* sangat penting dimiliki karena dapat membuat perasaan menjadi lebih damai sehingga merasa lebih baik dalam menjalani kehidupan.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Anjani, W (2020) menunjukkan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima karena terdapat hubungan yang positif signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time. Dimana semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dihasilkan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah, D. U., & Abidin, Z. (2020) menunjukkan hasil penelitian memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar (r_s) = 0,656 dengan nilai sig. $p=0,000$ ($p<0,005$) dapat diartikan terdapat arah hubungann positif antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-being* pada mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian tersebut diterima. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tinggi-rendahnya *Psychological Well-being* diantaranya: *Gratitude* (rasa syukur), dukungan sosial, dan status ekonomi-sosial.

Park et al., (Chintya, 2016) menyatakan bahwa salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *Gratitude*. Emmons (Putra, 2014) mengatakan *Gratitude* merupakan sebuah tindakan rekognisi yang positif terhadap suatu hal yang menguntungkan dengan penilaian bahwa ada keterlibatan pihak lain dalam tercapainya hal menguntungkan tersebut. Hal ini dapat membantu menjaga hubungan baik antar setiap individu dengan tumbuhnya rasa saling percaya, kehangatan, empati, serta memahami nilai memberi dan menerima antar individu yang kemudian mendorong peningkatan *Psychological Well-being* pada diri individu terkait. *Psychological Well-being* dapat dicapai melalui berbagai pemikiran dan perilaku positif yang dilakukan oleh individu terkait. Dengan perilaku positif terhadap diri, lingkungan, serta orang terdekat tersebut, seseorang dapat menumbuhkan pemikiran dan penilaian positif bahwa terdapat keterlibatan dari aspek-aspek tersebut dalam keuntungan dan hal positif yang dirasakan dalam kehidupannya. Dampaknya, individu tersebut merasakan rasa bersyukur terhadap setiap keuntungan yang telah diterima dengan pandangan yang positif (Putra, 2014). Berdasarkan penjabaran tersebut, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *Gratitude* membantu individu untuk dapat meningkatkan *Psychological Well-being* sehingga dapat lebih mampu dalam beradaptasi, menjalankan kehidupan, dan mengembangkan diri kedepannya.

Berdasarkan hasil dari kategori skor subjek pada variabel *Gratitude* menunjukkan bahwa sebanyak 26 mahasiswa pekerja dengan kategori sangat rendah, 103 mahasiswa pekerja dengan kategori rendah, 148 mahasiswa pekerja masuk dengan kategori sedang, 59 mahasiswa pekerja dengan, dan 32 mahasiswa pekerja dengan kategori sangat. Sedangkan pada variabel *Psychological Well-being* menunjukkan bahwa sebanyak 27 mahasiswa pekerja dengan kategori sangat rendah, 92 mahasiswa pekerja dengan kategori rendah, 144 mahasiswa pekerja dengan kategori sedang, 77 mahasiswa pekerja dengan kategori tinggi, dan 28 mahasiswa pekerja dengan kategori sangat tinggi.

Mengacu pada hasil analisa tersebut, menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja di

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo lebih dominan memiliki *Gratitude* pada kategori sedang dan rendah sehingga hal ini berpengaruh pula pada *Psychological Well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological Well-being* pada mahasiswa pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan salah satunya adalah faktor *Gratitude* yang dimiliki oleh tiap-tiap mahasiswa tersebut. Bagi mahasiswa pekerja, kemampuan yang tinggi untuk dapat beradaptasi, menjalankan kehidupan secara tertata, serta mengembangkan diri menjadi aspek yang penting untuk dimiliki. Oleh karena itu, *Gratitude* dan *Psychological Well-being* menjadi hal yang krusial untuk ditumbuhkan dalam diri mahasiswa pekerja. Hal tersebut dapat ditumbuhkan secara beriringan dengan mempertimbangkan hubungan diantara kedua faktor tersebut. Selaras dengan temuan dalam penelitian ini bahwa *Gratitude* memiliki sumbangan efektif sebesar 44,4% (0,44) terhadap *Psychological Well-being* mahasiswa pekerja sementara 55,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Artinya, *Gratitude* memiliki pengaruh dalam meningkatkan *Psychological Well-being* mahasiswa pekerja.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka disimpulkan, diketahui adanya hubungan positif signifikan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-being*, dimana semakin tinggi *Gratitude* yang dimiliki mahasiswa pekerja maka semakin tinggi pula *Psychological Well-being* yang dimiliki mahasiswa pekerja tersebut. Sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* yang dimiliki maka semakin rendah *Psychological Well-being* yang dimiliki mahasiswa pekerja tersebut. Adapun *Gratitude* memberikan sumbangan efektif sebesar 44,4% terhadap *Psychological Well-being*. Bagi mahasiswa pekerja diharapkan bisa meningkatkan *Gratitude* dengan cara bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan karena terbukti *Gratitude* berkaitan dengan *Psychological Well-being*.

Daftar Pustaka

- [1] Anjani, W. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)
- [2] BBC Indonesia. (2015). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah meningkat. Retrieved from http://www.bbc.com/indonesia/majalah/2015/08/150810_majalah_pendidikan_mahasiswa
- [3] Cahyono.(2014). Pelatihan gratitude (bersyukur) untuk Penurunan Stres Kerja Karyawan di PT.X. *Psychology*, 3(1), 1–15.
- [4] Chintya. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa uksw yang kuliah sambil bekerja full time. Skripsi tidak diterbitkan. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10189>
- [5] Denura, F. (2012). Kuliah sambil bekerja tuntutan ekonomi belajar mandiri. Retrieved from <https://www.scholae.co/web/read/451/kuliah.sambil.kerja.tuntutan.ekonomi.atau.belajar>
- [6] Distina, P. P., & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan dimensi psychological well-being untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39-59.
- [7] Fauziah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan antara Gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 620-625.
- [8] Kompas. (2009). Edukasi: Di luar negeri kuliah mesti sambil kerja dong! Retrieved from <https://edukasi.kompas.com/read/2009/04/29/18161967/~Edukasi~Panduan%20Studi?page=all/>
- [9] Murniasih, F. (2013). Pengaruh kecerdasan emosi dan rasa syukur terhadap

psychological well-being mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

- [10] Putra, J. S. (2014). Syukur: sebuah konsep psikologi indigenous islami. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 7(2), 36-46.
- [11] Putri, A., & Budiana, M. S. (2012). Pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja. *Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–20.
- [12] Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being ibu yang memiliki anak tunagrahita di slb negeri Salatiga. *Satya Widya*, 32(2), 57–64. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2016.v32.i2.p57-64>
- [13] Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga Identification of Academic Stressors in The Third Year.