

KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA DI UIN AR-RANIRY

Iklima Ritmiani¹, Iyulen Pebry Zuanny¹, Safrilsyah¹

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Darussalam, Banda Aceh, Indonesia

Diterima: April 2023	Disetujui: Juli 2023	Diterbitkan: Oktober 2023
-----------------------------	-----------------------------	----------------------------------

(*) Penulis korespondensi: : iklimaritmiani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Ar-raniry yang kuliah sambil bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data korelasional *product moment*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Gratitude Questionnaire – 6 (GQ-6)* dan skala kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dilakukan pada 201 orang mahasiswa UIN Ar-raniry yang kuliah sambil bekerja. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Hasil validitas kedua skala tersebut koefisien CVR di atas nol (0) artinya semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid. Hasil reliabilitas skala kesejahteraan psikologis diperoleh sebesar $\alpha = 0,931$ pada tahap 1 dan pada tahap 2 diperoleh hasil $\alpha = 0,938$. Selanjutnya, hasil reliabilitas skala kebersyukuran diperoleh $\alpha = 0,670$, tidak ada aitem gugur maka skala kebersyukuran hanya dilakukan 1 tahap. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi $r = 0.436$ dengan $p = 0.000$ yang menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat korelasi yang positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Ar-raniry yang kuliah sambil bekerja, artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dirasakan mahasiswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi besar pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja, yakni dengan bersyukur maka kesejahteraan diri semakin meningkat.

Kata Kunci : kesejahteraan psikologis, kebersyukuran, mahasiswa bekerja

Abstract

This study uses a quantitative approach with product moment correlation data analysis techniques. The measuring instruments used in this study are the Gratitude Questionnaire - 6 (GQ-6) and psychological well-being. This study was conducted on 201 UIN Ar-raniry students who studied while working. Sampling in this study used a probability sampling method with an accidental sampling technique. The results of the validity of the two scales CVR coefficient above zero (0) means that all items are essential and declared valid. The reliability analysis of psychological well-being results obtained $\alpha = 0.931$ at stage 1 and at stage 2 obtained the results of $\alpha = 0.938$. Furthermore, the reliability analysis results of the gratitude scale obtained $\alpha = 0.670$, there were no canceled items, so the gratitude scale was only carried out in 1 stage. The results of this study show a correlation coefficient of $r = 0.436$ with $p = 0.000$, which indicates that the hypothesis in this study is accepted. From the results of the study, it can be concluded that there is a significant positive correlation between gratitude and psychological well-being in UIN Ar-raniry students who study while working, meaning that the higher the gratitude, the higher the psychological well-being students feel. On the contrary, the lower the gratitude, the lower the psychological well-being felt by students. The results of this study have major implications for students who study while working namely, by being grateful, their well-being will increase.

Keywords: psychological well-being, gratitude, student work

Pendahuluan

Mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi (Santrock, 2012). Masyarakat saat ini memahami bahwa mahasiswa hanya bertugas menjalani perkuliahan hingga lulus dan mendapatkan ijazah. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang bekerja di sela-sela ia menjalani perkuliahan. Kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang asing lagi di era sekarang ini. Banyak alasan yang melatarbelakangi mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja diantaranya ialah faktor ekonomi, menambah pengalaman, keinginan untuk mandiri agar tidak bergantung dengan orangtua dan ada juga yang ingin mengisi waktu luang di sela-sela kuliah. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Mardelina (2017). Alasan yang melatarbelakangi mahasiswa kuliah sambil bekerja yaitu terkait finansial, ingin mengisi waktu luang, ingin mandiri, ingin mendapatkan pengalaman dan keterampilan dan untuk menyalurkan hobi (Mardelina, 2017). Kondisi ekonomi di Indonesia sendiri cukup sulit bagi orang tua dan mahasiswa. sebagian mahasiswa memiliki masalah dengan keuangan dan akhirnya mengambil keputusan untuk kuliah sambil bekerja (Denura, 2012). Hal ini membuat mahasiswa harus menjalankan peran ganda yaitu sebagai mahasiswa serta pekerja atau karyawan.

Mahasiswa bekerja sambil kuliah banyak ditemui di berbagai negara, misalnya Inggris jumlah mahasiswa Inggris yang bekerja untuk meringankan biaya kuliah mereka telah meningkat tajam (BBC, 2015). Indonesia yang merupakan Negara berkembang, juga memiliki mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh 3 mahasiswa UIN Ar-Raniry mengungkapkan bahwa ada berbagai hambatan atau permasalahan yang timbul Ketika mahasiswa kuliah sambil bekerja. Menjadi mahasiswa yang dituntut menyelesaikan studi sambil bekerja tentu tidaklah mudah. Selama kuliah sambil bekerja, muncul masalah pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh berbagai penyebab atau faktor baik karena faktor dari dalam diri (internal) seperti kemampuan manajemen diri yakni membagi waktu antara kuliah dan bekerja, menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, faktor dari luar diri (eksternal) seperti rendahnya terbatasnya interaksi sosial baik dengan keluarga, teman dan masyarakat (Muhson, 2017). Banyak mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang akhirnya menunjukkan kondisi psikologis dimulai dari tidak percaya diri, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, tidak memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka pada pengalaman baru. Kondisi tersebut merupakan ciri-ciri dari rendahnya kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa yang tergolong fase perkembangan usia remaja menuju dewasa, secara ideal mampu menemukan identitas diri dan memiliki konsep diri positif (Papalia, 2007) yang salah satunya untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila dirinya memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri dan percaya diri, mampu bertindak secara mandiri dan mengatasi tekanan atau masalah sosial, menguasai lingkungannya, mampu menjalin relasi yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan dan makna hidup, serta mengalami pengembangan diri (Ryff, 1989). Aspek-aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari: penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Penerimaan diri yaitu individu dengan kesejahteraan psikologis nya yang tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu (Ryff, 1995). Hubungan positif dengan orang lain yaitu seseorang dengan kesejahteraan psikologis seseorang itu tinggi memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, saling percaya, peduli tentang kesejahteraan individu lainnya,

empati, kasih sayang, memahami dan menghargai pemberian dan penerimaan dalam interaksi. Selanjutnya, kemandirian adalah kemampuan dalam mengambil keputusan dan menghadapi tekanan atau tantangan dengan solusi yang tepat serta mampu bertindak dan berperilaku sesuai norma. Penguasaan lingkungan adalah seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki rasa penguasaan dan mampu berkompetensi mengatur lingkungannya, mengendalikan berbagai kegiatan dari luar serta mampu memilih dan sesuai konteks dalam diri. Tujuan hidup yakni mampu memilih hidup dengan terarah serta merasakan makna hidup baik di masa kini maupun refleksi dari masa lalu. Dan yang terakhir yaitu pengembangan diri atau pribadi, individu yang berkembang adalah yang terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi dan kelemahan diri untuk proses introspeksi diri dan berubah dengan cara lebih banyak pengetahuan dan efektivitas diri. Apabila aspek-aspek kesejahteraan psikologis tersebut dapat dicapai, maka individu berada pada kondisi diri yang sejahtera secara psikologis. Sebaliknya, apabila individu tidak mencapai aspek tersebut, maka dapat dinyatakan mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah.

Fakta dilapangan, mahasiswa juga mengungkapkan rasa syukurmya karena bisa menghasilkan uang sehingga dapat membantu perekonomian keluarga, namun disamping itu mahasiswa kesulitan untuk membagi waktu antara kuliah dan bekerja, bahkan tugas terabaikan karena kelelahan bekerja sampai menimbulkan stress. Lalu, mahasiswa tersebut juga tidak ada waktu untuk berkumpul dengan temannya untuk bersosialisasi, hal tersebut membuat kesejahteraan psikologisnya rendah.

Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat ditingkatkan oleh beberapa faktor seperti dukungan sosial, status sosial, ekonomi, kebersyukuran dan faktor-faktor lainnya (Ryff, 1989). Faktor utama dan terpenting yang dapat meningkatkan dan mendorong kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan adalah kebersyukuran (King, 2017), dengan rasa syukur individu dapat melihat dirinya dan kehidupannya dari sisi positif (Emmons, 2016). Rasa syukur juga berperan sebagai penghargaan terhadap diri sendiri, orang lain dan pencipta, selain itu dapat membangun pribadi altruistik dalam relasi sosial (Takdir, 2018). Dari perspektif psikologis, kebersyukuran merupakan level tertinggi dari mental seseorang yang mampu meningkatkan berbagai aspek psikologis individu.

Aspek yang menjadi bagian penting dalam kebersyukuran. Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) dimensi atau aspek dalam keberyukuran terbagi menjadi empat (4) aspek di antaranya: *intensity* yaitu individu yang memiliki intensitas mengucapkan rasa syukur atau mengalami pengalaman positif paling banyak, *frequency* yaitu individu yang mengucapkan rasa syukur setiap hari dari hal yang paling sederhana hingga pada hal yang paling berkesan dan bermakna. *Span* yaitu individu yang mampu bersyukur pada situasi atau waktu tertentu. Sedangkan *density* yaitu individu yang mengucapkan atau mengungkapkan rasa syukurnya terhadap lebih banyak orang yang membuatnya bersyukur seperti orangtua, keluarga, teman dan lain-lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bersyukur itu perlu di ulang dan dilatih karena salah satu tercapainya rasa syukur dilihat dari seberapa sering dan berapa lama individu dalam bersyukur

Penelitian yang berkaitan dengan kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pernah dilakukan oleh Anjani (2019) dengan judul "Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang kuliah sambil Bekerja Part Time". Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan keesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Subjek penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa, dan subjek penelitiannya adalah mahasiswa di fakultas Ushuluin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampong Angkatan 2017.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan lokasi penelitian (Anjani, 2020).

Kesejahteraan psikologis dapat ditunjang dengan rasa syukur, baik dalam bentuk lisan maupun perbuatan yang harus dilakukan secara konsisten, tidak sekedar syukur pada situasi dan orang lain, namun yang terpenting adalah bersyukur pada sang pencipta. Mahasiswa yang menjalani studi di Universitas atau kampus islam harapannya dapat menunjukkan rasa syukur yang besar sehingga meningkat kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan fenomena dan kajian tersebut, peneliti ingin memastikan secara ilmiah dengan melihat apakah terdapat hubungan dan peran kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa UIN Ar-raniry yang kuliah sambil bekerja. Seusai dengan latar belakang masalah maka disini muncul permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu: apakah ada hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang kuliah sambil bekerja?

Penelitian terkait kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh penting untuk diteliti, dikarenakan banyaknya mahasiswa yang tersebar diseluruh Indonesia namun belum adanya kondisi yang spesifik terutama di Universitas tersebut. Peneliti ini ingin melihat dan mengkaji lebih lanjut bagaimana hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang mengalami stress dan kelelahan akibat susah membagi waktu dan tugas kuliah juga menumpuk.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2017). Penelitian ini yang ingin dilihat adalah hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Populasi dalam penelitian yaitu seluruh mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Alasan memilih lokasi tersebut adalah aksesnya mudah dicapai sehingga penelitian ini dapat dilakukan dengan lancar, dilokasi tersebut belum ada penelitian sejenis terkait dengan permasalahan yang di angkat pada rumusan masalah diatas, dan lokasi penelitian tersebut sudah cukup mewakili kriteria untuk dilakukan pengambilan sampel penelitian. Popuasi dalam penelitian ini tidak dapat ditentukan secara pasti jumlahnya sehingga peneliti mengambil sampel penelitian yang representatif dan homogeny sesuai rujukan ahli yaitu dari Croker dan Algina (dalam Azwar, 2016) yang menyarankan 200 orang sebagai ukuran sampel yang memadai. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan Teknik incidental (*accidental sampling*), yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan pada sampel yang representatif dan cocok dengan sampel yang diteliti (Sugiyono, 2017).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Skala pengukuran terdiri dari 2 skala, skala pertama yaitu skala kebersyukuran yang diadaptasi dari Gratitude Questionnaire – 6 (GQ-6) oleh Emmons, McCulough dan Tsang (2002) yang terdiri dari aspek-aspek kebersyukuran yaitu: frequency, intensity, span dan density. Skala ini memiliki rentang skor 1-7. Skala kedua merupakan skala kesejahteraan psikologis yang disusun peneliti merujuk pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis Ryff (1995), yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi. Skala ini memiliki

rentang skor 1-4 yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) yang terdiri dari pernyataan-pernyataan *favourable* dan *unfavourable*.

Uji validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian isi skala expert review (Azwar, 2016) Untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah tersusun akan dinilai oleh 3 orang *reviewer* dengan kualifikasi telah lulus strata (S2) dan memiliki keahlian di bidang psikologi. Komputasi validitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (*Content Validity Ratio*), yang diperoleh dari hasil penilaian sekelompok ahli yang disebut SME (*Subject Matter Expert*). Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid (Azwar, 2016).

Daya beda aitem dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi ρ (ρ) dari *Spearman*. Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total batasan $\rho \geq 0,3$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,3 daya bedanya di anggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga ρ kurang dari 0,3 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016). Dan dalam penelitian ini untuk mencari reliabilitas instrument menggunakan *Teknik Alpha Cronbach*.

Analisis data dilakukan melalui tahapan tertentu dimulai dari uji asumsi hingga uji hipotesis. Berikut penjelasannya: Uji asumsi terdiri dari beberapa uji prasyarat berikut : 1).Uji normalitas; dilakukan menggunakan teknik statistik *One Sampel Kolomogrow Smornov Test* dari program SPSS *version 24.0 for windows*. Adapun aturan yang digunakan yaitu angka signifikansi atau nilai probabilitas $>0,05$ maka data berdistribusi normal dan sebaliknya apabila angka signifikansi atau nilai probabilitas $<0,05$ maka data tidak berdistribusi secara normal (Santoso, 2017). 2). Uji Linearitas penelitian ini menggunakan *test for linearity* dengan nilai signifikan pada deviation from linearity $> 0,05$. (Purnomo, 2017). Adapun Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari pearson (Sarwono, 2017) dengan bantuan program *SPSS version 24.0 for Windows*.

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang kuliah sambil bekerja. Jumlah subjek penelitian ini adalah 200 orang berdasarkan rekomendasi dari Croker dan Algina (dalam (Azwar, 2016). Setelah peneliti menyebarkan kuesioner, responden yang mengisi kuesioner adalah sebanyak 201 orang responden. Selanjutnya peneliti melakukan olah data untuk mendapatkan hasil statistik penelitian. Hasil komputansi *validitas conten validity ratio* skala kebersyukuran selengkapny dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Koefisien CVR Skala Kebersyukuran

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	4	1
2	1	5	1
3	1	6	1

Hasil komputansi *Conten Validity Ratio* dari skala kebersyukuran yang peneliti gunakan dengan *expert judgement* sebanyak 3 orang terdapat 6 aitem yang memiliki koefisien 1. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala kebersyukuran menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

Hasil komputansi *conten validity ratio* skala kesejahteraan psikologis selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Koefisien CVR Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	0,3	16	1	31	0,3
2	0,3	17	1	32	0,3
3	0,3	18	1	33	1
4	0,3	19	1	34	1
5	0,3	20	1	35	0,3
6	0,3	21	1	36	0,3
7	0,3	22	1	37	1
8	0,3	23	1	38	0,3
9	1	24	1	39	1
10	1	25	1	40	1
11	0,3	26	1		
12	0,3	27	1		
13	1	28	1		
14	1	29	0,3		
15	1	30	0,3		

Hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala kesejahteraan psikologis bahwa tidak ada aitem yang gugur, didapatkan data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid. Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala kebersyukuran dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kebersyukuran

No	Rix	No	Rix
1	0,344	4	0,496
2	0,347	5	0,313
3	0,634	6	0,339

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 6 aitem tersebut diperoleh 6 aitem yang terpilih artinya tidak ada aitem yang gugur, maka dilakukan uji realibilitas. Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 40 aitem diperoleh 38 aitem yang terpilih dan 2 aitem (4 & 30) mempunyai daya beda aitem 0,3 sehingga aitem tidak terpilih atau gugur dan selanjutnya 38 aitem tersebut dilakukan uji reliabilitas. Hasil analisis reliabilitas diperoleh sebesar $\alpha = 0,931$, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) dan hasil analisis skala pada tahap kedua memperoleh hasil $\alpha = 0,938$.

Hasil analisis reliabilitas diperoleh sebesar $\alpha = 0,670$. Dikarenakan aitem tidak ada yang gugur maka skala kebersyukuran hanya dilakukan uji reliabilitas satu tahap. Selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi sebelum apda tahap uji hipotesis. Hasil uji normalitas sebaran penelitian ini selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 4. Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0,697	16	0,441	31	0,544
2	0,347	17	0,576	32	0,444
3	0,457	18	0,480	33	0,622
4	-0,593	19	0,423	34	0,553
5	0,682	20	0,363	35	0,585
6	0,480	21	0,620	36	0,652
7	0,392	22	0,513	37	0,461
8	0,513	23	0,575	38	0,612
9	0,380	24	0,492	39	0,382
10	0,519	25	0,615	40	0,546
11	0,644	26	0,611		
12	0,629	27	0,450		
13	0,650	28	0,599		
14	0,578	29	0,501		
15	0,481	30	0,188		

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel Penelitian	Koefisien K-SZ	P
Kebersyukuran	1,228	0.098
Kesejahteraan Psikologis	1,740	0,005

Hasil uji normalitas sebaran menunjukkan nilai signifikansi $0,098 > 0,05$ untuk variabel kebersyukuran dan nilai signifikansi $0,005 < 0,05$ untuk variabel kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal dan variabel kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini menunjukkan nilai residual yang berdistribusi normal.

Hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian, hasil uji linieritas selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel Penelitian	F Deviation of Linearity	p
Kebersyukuran dan Kesejahteraan Psikologis	1,261	0,189

Tabel 6 dapat diperoleh *deviation from linearity* dengan $F= 1,261$ dan $p = 0,189$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti kedua skala memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Uji hipotesis secara nonparametrik yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *rho* (ρ) dari *Spearman*. Metode ini digunakan untuk melihat keeratan hubungan antara kedua variabel. Berikut hasil analisis uji hipotesis yang dilakukan. Hasil uji hipotesis selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel	ρ	p
Kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis	0,423	0,000

Hasil uji hipotesis pada tabel 7, menunjukkan nilai koefisien korelasi rho (ρ) sebesar 0,423 dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini berarti hipotesis pada penelitian ini diterima, hal tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis penelitian diterima. Sedangkan sumbangan relatif hasil penelitian kedua variabel selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Analisis Measure of Association R squared

	<i>R Squared</i>
Kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis	0,190

Tabel 8 menunjukkan hasil *measure of association* bahwa penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara kedua variabel $r^2 = 0,190$ yang artinya terdapat 19,0% pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa sambil bekerja di UIN Ar-raniry Banda Aceh sehingga hipotesis diterima. Hubungan tersebut menunjukkan semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dirasakan mahasiswa tersebut. Hal ini terlihat dari nilai korelasi rho = 0,423 dengan Sig. 0,000 ($p > 0,05$). Hal ini diperkuat dengan adanya sumbangan atau peranan variabel bebas terhadap variabel terikat yakni kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologi dengan nilai sumbangan yaitu $r^2 = 0,190$ yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki manfaat atau pengaruh sebanyak 19% untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa, sementara 81,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, religiusitas, dan status sosial ekonomi (Ryff, 1989).

Hubungan signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Putri (2012) yang meneliti kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis 340 mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan hubungan yang positif antara bersyukur dengan kesejahteraan psikologis. Chintya (2016) dan Anjani (2019) juga meneliti Hubungan antara Gratitude dengan Psychological well Being pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja baik *Full Time* maupun *Part Time*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel *gratitude* dengan *psychological well being* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Anjani, 2020). Penelitian lainnya mengenai kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis juga dilakukan oleh Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) pada mahasiswa yang bekerja full time. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat kaitan syukur dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa

bekerja full time. Jenis pekerjaan pada penelitian tersebut berbeda dengan mahasiswa di UIN Ar-raniry yang mendominasi pada pekerjaan part time (92,5%) dan selebihnya bekerja full time (7,3%).

Alasan yang dikemukakan mahasiswa di UIN Ar-raniry untuk bekerja part time adalah agar lebih mudah dalam membagi waktu pekerjaan yang dipilih didominasi dengan pekerjaan berjualan online. Selebihnya mahasiswa UIN bekerja sebagai pengajar, chef, kasir, waiters dan lain sebagainya. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa bekerja full time atau part time, kebersyukuran menjadi penting untuk membantu mahasiswa lebih sejahtera, mampu berpikir positif tentang kondisinya dan tentu membangun kemandirian serta pengembangan diri sesuai aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis.

Pengaruh dan peran kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis juga pernah diteliti dan menunjukkan sumbangan sebesar 25,7% dari *gratitude* terhadap *psychological well being* (Chintya, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peranan terhadap kesejahteraan psikologis. Sesuai dengan pendapat Ryff (1989) dan Emmons (2016), bahwa rasa syukur atau kebersyukuran merupakan faktor penting bagi kesejahteraan psikologis. Kebersyukuran dalam psikologi positif menggambarkan tentang seseorang dalam mengungkapkan rasa syukur kepada diri sendiri maupun kepada orang lain (Takdir, 2018). Sedangkan kesejahteraan psikologi adalah kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, mandiri dan mampu mengatasi tekanan hidup, menjalin interaksi sosial yang baik serta memaknai arti hidup (Ryff & Keyes, 1995).

Individu yang bersyukur dan mengalami pengalaman yang positif, cenderung akan merasa lebih banyak bersyukur lagi (*intensity*) hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada aspek penerimaan diri, bahwa penerimaan diri adalah Ketika seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Selanjutnya, mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari, bahkan bantuan paling sederhana yang diberikan oleh orang lain (*frequency*) hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan. Lalu, merasa bersyukur pada waktu tertentu (*span*) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada aspek tujuan hidup, kemandirian, dan pengembangan pribadi. Selanjutnya, mengungkapkan rasa syukurnya ke banyak orang yang membuatnya bersyukur (*density*) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan (Ryff, 1995).

Mahasiswa bekerja yang dapat mensyukuri hidupnya secara konsisten, tentu dapat menjalani kehidupannya dengan penuh arti meskipun harus melewati kesulitan-kesulitan dalam belajar dan bekerja seperti menentukan prioritas, membagi waktu, menjaga stabilitas emosi dan daya tahan stress serta kesulitan lainnya. Hal ini sesuai pernyataan Ryff (1995) bahwa kesejahteraan psikologis itu merupakan kemampuan menerima diri dan situasi apa adanya baik positif maupun negatif. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tentu tidak hanya mendapatkan manfaat dari bekerja tetapi juga tantangan yang harus dihadapi baik yang bersumber dari diri sendiri maupun lingkungan. Butuh kemampuan untuk menerima dan memaknai setiap proses yang dihadapi dengan rasa syukur yang konsisten sebagai wujud perilaku sehari-hari agar kondisi kesehatan mental tetap stabil. Oleh karenanya syukur juga perlu dilakukan secara konsisten baik frekuensinya, intensitas, waktu dan objek yang disyukuri (Emmons, 2016). Hal ini senada dengan syukur dalam perspektif islam berdasar kitab suci Al-qur'an dan hadist. Al-Qasimi yang menyatakan bahwa syukur itu harus terstruktur atas

ilmu, kondisi dan amal perbuatan. Islam juga memandang bentuk syukur menjadi tiga dimensi, yaitu bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lidah dan bersyukur melalui perbuatan.

Kebersyukuran memberi manfaat pada ketenangan, kenyamanan dan kebahagiaan sebagai bagian well-being yang bersumber dari Allah (Syarbini, 2011). Bahkan dalam kitab suci Al-qur'an surah Ibrahim Ayat 7 dikatakan bahwa syukur dapat menambah kenikmatan. Berikut artinya:

"Dan (ingatlah juga), takala Rabbmu memaklumkan: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih." (Q.S. Ibrahim ayat 7).

Bersyukur tidak sekedar berfokus untuk membalas kebaikan yang telah diperoleh, tetapi dalam pespektif islam merupakan bentuk ibadah kepada Allah dan untuk kebaikan diri sendiri "hablum minallah". Berdasarkan hasil tingkat kebersyukuran pada 201 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Ar-raniry, 125 mahasiswa menunjukkan tingkat kebersyukuran mahasiswa yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa rasa syukur mahasiswa UIN A-raniry yang kuliah sambil bekerja tergolong cukup baik. McCullough, dkk (2004) menyatakan bahwa bersyukur dapat menjadi patokan moral seseorang. Mahasiswa yang memiliki tingkat syukur pada kategori sedang, dapat dikatakan memiliki moral yang cukup baik. Ginanjar (2001) juga menyatakan bahwa seseorang yang bersyukur berarti memiliki moral dan kecerdasan spiritual (SQ) yang cukup baik. Memiliki kecerdasan spiritual yang baik, sudah tentu memiliki kecerdasan emosi dan intelektual yang cukup pula sebab dalam level kecerdasan, SQ atau kecerdasan spiritual merupakan level tertinggi. Selain itu, budaya, agama dan lingkungan tempat tinggal juga menjadi salah satu penyokong melihat Universitas Islam Ar-raniry yang berada di Aceh yang memiliki nilai syariat islam serta banyak faktor-faktor pendukung lainnya.

Manfaat bersyukur sangat mudah dan banyak ditemukan, terutama kaitannya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis terutama kaitannya dalam penelitian ini yakni pada mahasiswa sambil bekerja. Mahasiswa dapat memperoleh pengalaman, keterampilan dan benefit dari bekerja sambil kuliah. Di sisi lain, kuliah sambil bekerja tidaklah mudah. Tidak seperti mahasiswa pada umumnya yang fokus hanya belajar, mahasiswa bekerja tentu harus membagi fokus dan memiliki manajemen waktu yang baik. Kondisi ini membutuhkan keterampilan diri agar bisa tetap menjaga kesehatan mental dan tetap sejahtera secara psikologis, salah satunya dengan bersyukur. Meskipun demikian, bersyukur bukan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, seperti: dukungan sosial, status sosial ekomi dan lain lain-lain Individu yang memiliki support sistem atau dukungan sosial baik dari keluarga, dosen, teman kuliah, rekan kerja dan masyarakat maka dapat membuat mahasiswa merasa nyaman, dihargai sehingga membuatnya dapat kuliah sambil bekerja dengan tenang. Begitu juga status sosial ekonomi memiliki peranan untuk kesejahteraan psikologis, sebab mahasiswa yang bekerja tentu memiliki tujuan terutama dalam memenuhi memenuhi kebutuhan materi dan finansial (Ryff, 1989). Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis baik dukungan sosial dan status sosial ekonomi yang merupakan faktor eskternal, kebersyukuran dapat dikatakan merupakan faktor penting dan utama sebab bersumber dari internal

atau dalam diri yang harus dilakukan secara rutin, konsisten baik melalui niat, lisan maupun perbuatan. Kebersyukuran juga merupakan kunci seseorang dalam memaknai hidup terutama untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pendekatan secara kuantitatif yang digunakan hanya diinterpretasikan ke dalam angka persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan dari hasil yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat secara lebih luas dinamika psikologis yang terjadi. Penyebaran skala juga dilakukan secara *online* melalui *google form* dengan secara membagikan link kuesioner ke grup-grup dan menghubungi secara pribadi melalui aplikasi whatsapp dan Instagram. Hal ini menyebabkan reesponden mengisi kurang sesuai dengan apa yang dirasakan sehingga berdampak pada hasil penelitian.

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas yaitu kebersyukuran terhadap variabel terikat yakni kesejahteraan psikologis pada 201 mahasiswa UIN Ar-raniry yang kuliah sambil bekerja. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi $r = 0,436$ dengan $p = 0,000$ dan $r\text{ squared} = 0,190$ (19,0%), artinya hipotesis penelitian diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Semakin besar rasa syukur maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, begitu juga sebaliknya. Selanjutnya terdapat 19% pengaruh kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, sementara 81,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, religiusitas, dan status sosial ekonomi, serta faktor-faktor lainnya yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini mempunyai keterbatasan baik sejak persiapan hingga proses penelitian, seperti penyebaran skala yang dilakukan secara online sehingga peneliti tidak dapat memastikan apakah subjek penelitian mengisi skala dengan paham dan sungguh-sungguh. Peneliti juga mengakui bahwa sumber atau referensi baik buku dan jurnal masih minim.

Daftar Pustaka

- Akbar, R. M. (2018). Hubungan Kebersyukuran dengan Psychological Well Being pada Pasien yang Mengidap Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2.
- Anjani, W. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja Part Time. *Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung*.
- Azwar, S. (2016). *Kontruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BBC Indonesia. (2015, Agustus 10). Mahasiswa yang Bekerja sambil Kuliah Meningkatkan.
- Chintya, D. (2016). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa UKSW yang Kuliah sambil Bekerja Fulltime.
- Denura, F. (2012, Maret 30). Kuliah Sambil Kerja Tuntutan Ekonomi Atau Belajar. *Halaman internet*. Dipetik Desember 11, 2020, dari Scholae.co: <http://www.scholae.co/web/read/451/kuliah.sambil.kerja.tuntutan.ekonomi.atau.belajar.mandiri>
- Emmons, R. A. (2016). *The Little Book of Gratitude*. London: Gaia Books.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessing Versus Burdens : An

- Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 377-389.
- Emmons, R., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- King, L. A. (2017). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ekonomia*, 201-209.
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Science*, 112-127.
- Papalia, D. (2007). *Adult Development and Aging*. New York: McGraw Hill.
- Ratnayanti, T. L., & Wahyunigrum, E. (2016). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well Being Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di Slb Negeri Salatiga. *Jurnal Satrya Widya*, 57-64
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Blackwell Publishing on behalf of Association for Psychological Science*, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 719-727.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.