

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA UNIVERSITAS X DI PRINGSEWU

Vera Agustin^{a*}, Meilia Wigati^b

^{a,b}*Program Studi Psikologi, Universitas Aisyah Pringsewu*

Jl. Ahmad Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Lampung, Indonesia

Corresponding Author:

^a*veraagustin596@gmail.com*

ABSTRAK

Psychological well-being merupakan keadaan individu sehat secara fisik dan mental. Bentuk *psychological well-being* yaitu berupa rasa bahagia atau kepuasan dimana individu dapat merasakan kondisi psikologis dalam keadaan baik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 125 mahasiswa penerima beasiswa. Data penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment* dengan menggunakan program *Statistic product and service solution (SPSS) 25.0 for windows*. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh ($r = 0,773$; $P = 0,000$) analisis data ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu. Hal ini berarti bahwa Semakin tinggi *gratitude* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, Semakin rendah *gratitude* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimilikinya. *gratitude* memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being* dengan hasil koefisien determinasi sebesar 59,7%.

Kata kunci : *Gratitude, Psychological Well-Being, Mahasiswa Penerima Beasiswa*

ABSTRACT

Psychological well-being is the state of an individual who is physically and mentally healthy. A form of *psychological well-being* is a feeling of happiness or satisfaction where the individual can feel that their psychological condition is in good condition. The research objective was to determine the correlation between *gratitude* and *psychological well-being* in scholarship students at the X University of Pringsewu. This research employed a quantitative approach and a *purposive sampling* technique. The sample in this study was 125 students who received scholarships. This research data uses *product moment* analysis techniques using the *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25.0 for Windows*

program. Based on the results of the product moment analysis ($r = 0.773$; $P = 0.000$), this data analysis shows that there is a significant correlation between gratitude and psychological well-being in scholarship students at the X University of Pringsewu. This means that the higher the gratitude towards students, the higher the level of psychological well-being they have. Conversely, students who are less grateful also tend to be less psychologically well-off. Gratitude has a 59,7% coefficient of determination when it comes to psychological well-being.

Keywords : Gratitude, Psychological Well-Being, Scholarship Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengalami masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, mereka mengalami berbagai perubahan seperti pada tugas dan tanggung jawab (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Pada era saat ini, banyak orang yang memandang jika melanjutkan kuliah di perguruan tinggi itu memerlukan biaya yang sangat mahal, Namun, muncul harapan bagi individu-individu untuk melanjutkan pendidikan tinggi yaitu melalui banyaknya berbagai jenis tawaran beasiswa yang ada (Ramadhon et al., 2017). Beasiswa merupakan upaya sebuah bantuan dari pemerintah maupun swasta yang didedikasikan kepada mahasiswa yang sedang mengikuti pendidikan di sekolah atau di perguruan tinggi berupa sejumlah uang, dengan diberikannya beasiswa, diharapkan mahasiswa menjadi lebih semangat untuk meningkatkan prestasinya, sehingga mahasiswa berhak mendapatkan penghargaan berupa beasiswa disetiap semester (Sulistiani & Utami, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Badan Pengembangan dan Pengkajian Keilmuan Nasional (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia) terkait data survei kesehatan mental pada mahasiswa tahun 2019- 2020 menunjukkan hasil bahwa terdapat 1.470 responden yang mengalami rasa cemas, 1.235 mengalami rasa mudah lelah, 907 mengalami rasa sedih yang dapat menghambat aktivitasnya, 651 mengalami rasa ketidakpercayaan diri, 23 responden mengalami penurunan minat untuk melakukan aktivitas, 19 responden merasa mudah tertekan, 12 responden merasa hidup sia-sia, dan 168 responden mengalami berbagai permasalahan psikologis lainnya, kemudian hasil survei pada mahasiswa yang mengalami permasalahan kesehatan mental dapat berpengaruh terhadap proses keberlangsungan akademik (ILMPI, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Kevin Harry Anugerah Cunong, dkk menjelaskan bahwa mahasiswa penerima beasiswa yayasan memiliki berbagai permasalahan yang berat sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi kurang terbuka, merasa pesimis, putus asa, mudah menyerah, mudah *stress*, depresi, hingga melakukan perilaku *self harm*. Menurut Septiani dan Fitria dalam artikel yang ditulis oleh Kevin Harry Anugerah Cunong, dkk berbagai permasalahan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa penerima beasiswa disebabkan oleh berbagai kegiatan yang dilakukan terus berulang, rutinitas akademik dan sosial, sehingga mahasiswa menjadi kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, mengalami penurunan produktivitas, dan memiliki perilaku destruktif (Cunong et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 5 subjek pada tanggal 20-23 Januari 2024 terdapat hasil bahwa mahasiswa beasiswa memiliki

permasalahan dan tantangan, seperti mahasiswa beasiswa diminta untuk tetap mempertahankan nilai Indeks Prestasi (IP) diatas 3.00, aktif di kegiatan akademik dan non akademik, tidak boleh cuti atau menikah, aktif diberbagai kegiatan kampus seperti organisasi dan harus lulus kuliah dengan menempuh pendidikan selama empat tahun. Karena tuntutan tersebut membuat mahasiswa menjadi lebih tertekan seperti individu merasa kesulitan untuk membagi waktu dan tugas antara kuliah, organisasi, dan kegiatan lainnya, individu juga merasa ketakutan jika nilai yang mereka peroleh menurun, kemudian tidak bisa memenuhi syarat-syarat tersebut hal ini akan mengakibatkan diberhentikannya dana beasiswa.

Berdasarkan masalah dan beban yang dimiliki mahasiswa penerima beasiswa, hal tersebut dapat membuat *psychological well-being* (PWB) yang dimiliki mahasiswa beasiswa menjadi rendah, hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Diener dalam artikel yang ditulis oleh Fauziah & Zaenal Abidin yaitu situasi sosial dan ekonomi dapat berdampak pada PWB seseorang (Fauziah & Zaenal Abidin, 2019). PWB adalah keadaan individu mampu menerima keadaanya apa adanya, mampu membina hubungan positif dengan orang-orang disekitarnya, mampu memecahkan masalah secara mandiri tanpa pengaruh tekanan sosial, mampu melakukan kontrol terhadap tekanan dari luar, mampu memandang hidup lebih bermakna, dan mampu menyadari potensi (Hidayat & Yusuf Ratu Agung, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada 5 subjek dilihat dari seluruh dimensi PWB menurut Carol D. Ryff terdapat hasil bahwa pada dimensi penguasaan lingkungan, mahasiswa beasiswa sebanyak 3 subjek kerap kali mendapatkan tekanan sosial dari lingkungan sekitar yang beranggapan bahwa mereka yang melanjutkan pendidikan tinggi hanya menjadi beban keluarga saja, hal tersebut akan membuat individu tersebut berusaha untuk menghindari lingkungan sosialnya dengan tidak berbaur dan memilih untuk berdiam diri dirumah ketika sedang tidak kuliah, kemudian pada dimensi penerimaan diri, terdapat 2 subjek yang merasa kurang dalam bidang akademik akan merasa kesulitan menerima kualitas yang ada pada dirinya dan membuat semakin tertekan, misalnya nilai indeks prestasi menurun, maka individu akan merasa ketakutan, merasa kecewa dengan kekurangan yang dimiliki dan kurang percaya diri terhadap potensi yang dimilikinya (Ryff, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada 5 subjek, Pada dimensi otonomi terdapat 2 subjek yang kurang mandiri maka akan sering bergantung kepada teman-temannya baik dalam mengerjakan tugas kuliah ataupun kegiatan lainnya karena individu merasa takut jika tidak bisa mengerjakan dan tertinggal dengan teman - temannya, pada dimensi tujuan hidup terdapat 3 mahasiswa masih kebingungan dan takut akan kegagalan di masa depannya, kemudian pada dimensi hubungan positif dengan orang lain terdapat 2 mahasiswa beasiswa yang terlalu ambisius dalam perkuliahan kerap kali tidak disukai oleh teman-temannya karena individu tersebut selalu menganggap mereka adalah saingan sehingga individu tersebut hanya menjalin pertemanan dengan beberapa orang saja yang dianggap berkompeten, serta pada dimensi pertumbuhan pribadi individu terdapat 2 mahasiswa yang kurang memahami kemampuan yang dimilikinya sehingga memiliki rasa rendah diri dan kurang dapat mengoptimalkan kemampuannya.

Menurut Shabrina dan Hartini menjelaskan bahwa Individu dengan PWB yang baik mampu menjalankan berbagai peran secara optimal, memiliki kemampuan mengatasi *stress*, mengendalikan konflik, memotivasi diri, dan meningkatkan kepercayaan diri. Mahasiswa

dengan PWB yang baik lebih mudah mencapai tujuan, menyelesaikan pendidikan, dan menerapkan pengetahuannya kepada masyarakat (Shabrina & Hartini, 2021). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fatmala terdapat hasil bahwa responden dengan skor yang tinggi pada PWB sebanyak 91%, mahasiswa dengan PWB yang baik cenderung lebih tenang, mampu mengurangi rasa kekhawatiran yang ada pada dirinya dikarenakan mahasiswa sudah bisa lebih berdamai dengan kehidupannya (Fatmala, D., Sari, 2022).

Menurut Carol D. Ryff seseorang yang memiliki PWB yang baik mengacu pada dimensi-dimensinya yaitu individu dapat menentukan nasib sendiri, individu mampu membuat lingkungan yang sesuai dengan kondisi jiwanya, individu mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, individu dapat membentuk hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya, individu memiliki arah dan tujuan hidup yang akan dijalani dimasa yang akan datang, serta individu mampu dalam menerima dirinya apa adanya pada saat ini dan dimasa lampau (Ryff, 2014).

Dampak yang terjadi apabila PWB individu rendah maka individu tidak dapat berkembang pada sikap dan tindakannya sehingga mereka akan merasa ketergantungan pada orang lain, individu tidak menyadari peluang di sekitarnya dan tidak dapat mengendalikan dirinya dari dunia luar, individu hanya memiliki sedikit teman dekat yang memiliki rasa saling percaya dan dapat merasa terisolasi dari lingkungan, kemudian individu hanya melihat dirinya dari masa lalu, belum memiliki tujuan hidup yang terarah di masa depan, serta individu merasa tidak puas dan kecewa dengan keadaan dirinya sendiri pada apa yang telah terjadi (Prameswari & Muhid, 2022).

Dampak negatif dari PWB yang rendah pada mahasiswa yaitu dapat membuat mahasiswa kurang percaya diri, kesulitan membina hubungan positif dengan orang-orang disekitarnya, selalu bergantung, belum memikirkan dimasa depan, dan takut untuk mencoba pengalaman baru (Kurniasari et al., 2019). Menurut Wood, Joseph, dan Malthy dalam artikelnya Dilanti Nur Hafizhah, dan Stephani Raihana Hamdan menjelaskan *gratitude* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi PWB seseorang. Ini merupakan karakteristik seseorang yang memiliki pola pikir positif yang tercermin dalam perilaku positif mereka (Hafizhah & Stephani Raihana Hamdan, 2021).

Gratitude merupakan sebuah bentuk ungkapan rasa terimakasih atau apresiasi seseorang atas semua kebaikan yang sudah diterimanya (Watkins et al., 2003). Menurut Adhyatman Prabowo *gratitude* terbagi menjadi dua tingkat yaitu *state* (keadaan) dan *trait* (sifat). Pada tingkat yang pertama yaitu Sebagai Sebuah keadaan, *gratitude* dapat diartikan sebagai sebuah perasaan yang subjektif seperti rasa kekaguman, menunjukkan rasa terimakasih dan menghargai sesuatu yang telah diterima oleh dirinya. Pada tingkat kedua, yaitu sebagai sifat, *gratitude* adalah kecenderungan seseorang untuk merasakan syukur dalam kehidupannya, Seseorang yang memiliki kecenderungan ini akan lebih sering merasa berterima kasih dalam berbagai situasi tertentu dalam hidupnya (Prabowo, 2017).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan PWB pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Tujuan penelitian korelasional sendiri adalah untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variabel-variabel. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yakni pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan rancangan kuantitatif dengan data primer. Peneliti memperoleh data primer untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan PWB pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu dengan menyebarkan skala yang peneliti buat. Kemudian Peneliti menggunakan populasi mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu yang masih aktif mengikuti perkuliahan dari berbagai semester dan program studi dengan jumlah populasi sebesar 239 mahasiswa. Sedangkan sampel yang digunakan berjumlah 125 responden yang merupakan mahasiswa penerima beasiswa yang masih aktif berkuliah di Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung. Peneliti dalam mengambil sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini dapat dilakukan karena anggota populasi bersifat heterogen yaitu mahasiswa penerima beasiswa Universitas Aisyah Pringsewu dengan berbagai tingkatan yang berbeda-beda.

Metode skala digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data, model skala likert merupakan teknik penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala PWB dan skala *gratitude*. Model penskalaan likert yang menggunakan pilihan yang terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) (Herlina, 2019). Instrumen yang digunakan peneliti berupa skala PWB dan skala *Gratitude*. Sementara uji alat pengukuran yang digunakan peneliti yakni uji validitas dan reabilitas, uji validitas digunakan peneliti untuk mengukur koefisien korelasi antara skor suatu pernyataan atau indikator yang diuji dengan skor keseluruhan variabel. Sedangkan uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Crombach Alpha* dengan kategori yang diharapkan yaitu sebesar 0,75 maka reliabilitas dapat diterima.

Setelah data terkumpul peneliti melanjutkan menganalisis data. Metode Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program komputer *IBM Statistical Package For Social Science (SPSS) 25,0 for Windows*, dimana data yang telah dimasukan (*entry*) akan dianalisis secara statistik. Sedangkan teknik yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Supaya hasil pengujian sebuah hipotesis valid maka terlebih dahulu perlu dilakukan beberapa asumsi dasar yang harus dipenuhi, adapun uji asumsi pada penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji linieritas (Herlina, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Uji Coba Alat Ukur

a. Skala *Gratitude*

Skala *gratitude* digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 32 aitem. Setelah dilakukannya uji coba skala terhadap responden, kemudian dilakukannya uji validitas dan reliabilitas dengan tiga kali putaran seperti tabel berikut:

Tabel 1. Putaran 1

No	Karakteristik	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>

1	Mempunyai rasa berlimpah	13, 17	9	21, 5	25, 1, 29
2	Memiliki sikap menghargai orang lain	22, 10	26, 14,30	2, 18	6
3	Menghargai kebahagiaan yang sederhana	31, 7, 15	11, 23	19	3, 27
4.	Mengekspresikan rasa syukur	24, 4, 32	20, 8, 28	16	12
	Jumlah		19		13
<i>Cronbach Alpha</i>					0,804

Pada putaran pertama, jumlah aitem yang gugur sebanyak 13 aitem, yaitu pada karakteristik Mempunyai rasa berlimpah: 21, 5, 25, 1, 29 ; pada karakteristik Memiliki sikap menghargai orang lain: 2, 18, 6 ; pada karakteristik Menghargai kebahagiaan yang sederhana: 19, 3, 27 ; dan pada karakteristik Mengekspresikan rasa syukur: 16, 12.

Tabel 2. Putaran 2

No	Karakteristik	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Mempunyai rasa berlimpah	13, 17	9	-	-
2	Menghargai orang lain	22, 10	26, 14	-	30
3	Menghargai kebahagiaan yang sederhana	31, 7, 15	11, 23	-	-
4.	Mengekspresikan rasa syukur	24, 4, 32	20, 8, 28	-	-
	Jumlah		18		1
<i>Cronbach Alpha</i>					0,848

Pada putaran kedua, jumlah aitem yang gugur sebanyak 1 aitem, yaitu pada karakteristik memiliki sikap menghargai orang lain yaitu pada item 30.

Tabel 3. Putaran 3

No	Karakteristik	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Mempunyai rasa berlimpah	13, 17	9	-	-
2	Memiliki sikap menghargai orang lain	22, 10	26, 14	-	-
3	Menghargai kebahagiaan yang sederhana	31, 7, 15	11, 23	-	-
4.	Mengekspresikan rasa syukur	24, 4, 32	20, 8, 28	-	-

syukur		
Jumlah	18	0
<i>Cronbach Alpha</i>		0,850

Pada putaran ketiga, tidak ada aitem yang gugur. Dari 32 aitem tersisa 18 aitem yang valid yang memiliki koefisien korelasi berkisar antara 0,308-0,687 dan 14 aitem yang lain gugur berdasarkan koefisien korelasi sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil analisis tersebut juga diperoleh koefisien reliabilitas skala *Alpha* sebesar 0,850. skala *gratitude* memiliki nilai reliabilitas mendekati angka 1,00 oleh karena itu skala ini dianggap reliabel yaitu layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun sebaran aitem setelah uji coba dapat dilihat dalam tabel *blueprint* berikut:

Tabel 4. Blueprint Skala Gratitude Setelah Dilakukan Penomoran Ulang Untuk Disebarkan Ke Subjek Penelitian

Karakteristik	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mempunyai rasa berlimpah	7, 10,	4	3
Menghargai kebahagiaan yang sederhana	12, 5	15, 8	4
Memiliki sikap menghargai orang lain	17, 2, 9	6, 13	5
Mengekspresikan rasa syukur	14, 1, 18	11, 3, 16	6
			18

b. Skala PWB

Skala PWB digunakan dalam penelitian ini memiliki 36 aitem. Setelah dilakukannya uji coba skala terhadap responden, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan dua kali putaran yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Putaran 1

No	Dimensi	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Otonomi	8, 6	18, 29	14	32
2	Penguasaan lingkungan	26, 7, 34	22, 15, 19	-	-
3	Pertumbuhan pribadi	23, 3, 33	30, 4, 35	-	-
4	Hubungan hangat dengan orang lain	27, 9	12, 20, 16	5	-
5	Tujuan Hidup	24, 1, 31	28, 36	-	10
6	Penerimaan diri	21, 13	17, 11, 25	2	-
Jumlah		31		5	
	<i>Cronbach Alpha</i>				0,907

Pada putaran pertama, jumlah aitem yang gugur berjumlah 5 aitem, yaitu pada dimensi otonomi: 14, 32; pada dimensi hubungan hangat dengan orang lain: 5; pada dimensi tujuan hidup: 10; pada dimensi Penerimaan diri: 2.

Tabel 6. Putaran 2

No	Dimensi	Nomor Aitem Valid		Nomor Aitem Gugur	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Otonomi	8, 6	18, 29	-	-
2	Penguasaan lingkungan	26, 7, 34	22, 15, 19	-	-
3	Pertumbuhan pribadi	23, 3, 33	30, 4, 35	-	-
4	Hubungan hangat dengan orang lain	27, 9	12, 20, 16	-	-
5	Tujuan Hidup	24, 1, 31	28, 36	-	-
6	Penerimaan diri	21, 13	17, 11, 25	-	-
Jumlah		31		0	
<i>Cronbach Alpha</i>					0,912

Pada putaran kedua tidak ada aitem yang gugur. Dari 36 aitem tersisa 31 item yang valid karena memiliki koefisien korelasi berkisar antara 0,327-0,670 dan 5 aitem yang lain gugur berdasarkan koefisien korelasi sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian. Koefisien reliabilitas skala ini sebesar 0,912. Skala PWB memiliki nilai *alpha* yang mendekati 1,00 sehingga skala ini dapat dikatakan reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Adapun sebaran item setelah uji coba dapat dilihat dalam tabel *blueprint* berikut:

Tabel 7. Blueprint Skala PWB Setelah Dilakukan Penomoran Ulang Untuk Disebarkan Ke Subjek Penelitian

Dimensi	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Otonomi	6, 4	14, 25	4
Penguasaan lingkungan	22, 5, 29	18, 11, 15	6
Pertumbuhan pribadi	19, 2, 28	26, 3, 30	6
Hubungan positif dengan orang lain	23, 7	9, 16, 12	5
Tujuan hidup	20, 1, 27	24, 31	5
Penerimaan diri	17, 10	13, 8, 21	5
Jumlah			31

Skor Variabel Penelitian

a. Data Deskriptif Penelitian

Analisis deskripsi skor variabel dalam penelitian ini ditunjukkan guna memberikan penjelasan gambaran mengenai kecenderungan respon subjek penelitian terhadap variable-variabel penelitian yaitu *gratitude* dan PWB seperti skor minimum, skor maksimum, mean, dan standar deviasi yang terbagi menjadi dua skor yaitu empirik yang diperoleh dari hasil penelitian, dan hipotetik yang dimungkinkan.

Skala pada penelitian ini dikategorisasikan dalam empat pilihan jawaban dengan skor dari 1 sampai 4.

Tabel 8. Skor Variabel Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Emprik			
	Min	Max	Men	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Gratitude</i>	18	72	45	9	46	72	59	4,3
<i>Psychological Well-being</i>	31	124	77,5	15,5	74	120	97	7,6

Ket: a) Skor minimal (X Min) dihitung dengan cara mengkalikan adalah jumlah butir skala dengan paling rendah dari bobot pilhan jawaban. b) Skor Maximal (X Max) dihitung dengan mengkalikan jumlah butir skala dengan nilai paling tinggi dari bobot pilihan jawaban. c) Rata-rata hipotetik (Mean) dihitung dengan menggunakan rumus mean = (skor paling tinggi + skor paling rendah) : 2. d) Deviasi standar (SD) Hipotetik adalah SD = (Skor paling tinggi – skor paling rendah) :6

Setelah data diperoleh data statistik deskriptif, selanjutnya akan dilakukan pengkategorisasi skor *Gratitude* dan PWB. Kategorisasi variabel penelitian didasarkan pada nilai mean empirik dan deviasi standar empirik pada masing-masing variabel dengan rumus dibawah ini:

Tabel 9. Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian

Interval	Kategorisasi
$X < M - 1. SD$	Rendah
$M - 1. SD \leq X < M + 1. SD$	Sedang
$M + 1. SD \leq X$	Tinggi

Ket:

M: Rerata

SD: Standar Deviasi

b. Kategorisasi

Setelah menetapkan kriteria interval pada masing-masing variabel, adalah sebagai berikut: *Pertama*, Kategorisasi *Gratitude*. Kategorisasi *gratitude* pada mahasiswa Universitas X di Pringsewu dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Kategorisasi *Gratitude*

Subjek			
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$X < 54,7$	Rendah	21	16,8 %
$54,7 \leq X < 63,3$	Sedang	75	60,0 %
$63,3 \leq X$	Tinggi	29	23,2 %
Jumlah		125	100

Pada hasil kategorisasi pada tabel 4.10 maka diperoleh hasil bahwa dari keseluruhan jumlah subjek terdapat sebanyak 21 (16,8 %) subjek yang memiliki *gratitude* rendah, 75 (60,0 %) subjek memiliki *gratitude* sedang, dan 29 (23,2 %) subjek yang memiliki *gratitude* pada kategori tinggi. *Kedua*, Kategorisasi PWB. Kategorisasi PWB pada mahasiswa universitas X di Pringsewu dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Kategorisasi PWB

Subjek			
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 89,4$	Rendah	32	25,6 %
$89,4 \leq X < 104,6$	Sedang	66	52,8 %
$104,6 \leq X$	Tinggi	27	21,6 %
Jumlah		125	100 %

Pada hasil kategorisasi diatas dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah subjek terdapat 32 (25,6%) subjek yang memiliki PWB rendah, 66 (52,8%) subjek memiliki PWB sedang, dan 27 (21,6 %) subjek yang memiliki PWB pada kategori tinggi.

c. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, terlebih dahulu perlu melakukan uji asumsi terhadap data yang telah dikumpulkan. Tujuan dilakukan uji asumsi ini agar keputusan yang diambil berdasarkan hasil analisis adalah valid dan reliabel.

Pertama, Uji Normalitas Sebaran. Tujuan dari uji normalitas untuk mengetahui apakah suatu sampel berasal dari populasi dengan distribusi yang normal atau tidak. Pengujian normalitas ini menggunakan teknik statistik *one-sample Kolmogorov-smirnov test*. Pada uji statistik tersebut jika diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,05 atau lebih ($\geq 0,05$) maka data mengikuti distribusi normal dan jika probabilitas lebih kecil 0,05 ($\leq 0,05$) maka data tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas masing-masing variabel disajikan berikut ini:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Varabel	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
<i>Gratitude</i>	0,70	0,200	Normal
<i>Psychological well-being</i>	0,78	0,061	Normal

Pada uji normalitas menunjukkan skor *kolmogorov-smirnov* pada *gratitude* sebesar 0,70 dengan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) yang berarti *gratitude* memiliki data terdistribusi normal. PWB juga memiliki data yang normal dengan skor *kolmogorov-smirnov* sebesar 0,78 dengan $p = 0,061$ ($p > 0,05$).

Kedua, Uji Linearitas. Tujuan dari uji linearitas yaitu untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linear atau tidak. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS 25.00 *for windows*. Kriteria pengujian linearitas adalah jika nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,05 ($< 0,05$) dan *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$) maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat linear. Hasil uji linearitas masing-masing variabel disajikan pada tabel berikut.

Tabel 13. Hasil Uji Linearitas

Variabel		<i>Linearity</i>		Keterangan
		F	Sig (P)	
<i>Gratitude</i> *	<i>Linearity</i>	197.395	0,000	Linear

<i>Psychological Well-being</i>	<i>Deviation from linearity</i>	1.416	0,119	Linear
---------------------------------	---------------------------------	-------	-------	--------

Hasil uji linearitas hubungan antara *gratitude* dengan PWB menunjukkan nilai signifikan pada linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan *deviation from linearity* sebesar 0,119 Yang berarti ($p > 0,05$) maka berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *gratitude* dengan PWB (Herlina, 2019).

d. Uji Product Moment

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis *product moment (pearson)* yaitu untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan PWB. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi antara *gratitude* dengan PWB sebesar $R = 0,773$ dengan $P = 0,000$ ($P < 0,01$) dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 14. Hasil Product Moment

<i>Correlations</i>			
		<i>Gratitude</i>	<i>Psychological Well-being</i>
<i>Gratitude</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.773**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	125	125
<i>Psychological Well-being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.773**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	125	125

***. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, sehingga terdapat hubungan positif yang sangat *significant* antara *gratitude* dengan PWB pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu. Artinya Semakin tinggi *gratitude* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat PWB yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, Semakin rendah *gratitude* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah PWB yang dimilikinya.

e. Sumbangan Efektif

Analisis tambahan yang dilakukan peneliti adalah analisis koefisien determinasi atau disebut juga *R Squared* yang disimbolkan dengan R^2 untuk mengetahui besaran kontribusi variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y), jika nilai koefisien determinasi R^2 semakin mendekati angka 1 maka pengaruh variabel X terhadap Y semakin kuat.

Tabel 15. Koefisien Determinasi

<i>Measures of Association</i>				
	<i>R</i>	<i>R Squared</i>	<i>Eta</i>	<i>Eta Squared</i>

*Psychological well-being * Gratitude* .773 .597 .837 .700

Berdasarkan output di atas dapat kita ketahui nilai *R square* atau koefisien determinasi adalah 0,597. Maka koefisien determinasi sebesar 59,7%. Hal ini berarti bahwa variabel X memiliki kontribusi terhadap variabel Y sebesar 59,7%.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan PWB pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu. Subjek penelitian ini berjumlah 125 mahasiswa dengan responden laki-laki berjumlah 47 orang dan responden perempuan berjumlah 78 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis *product moment* diperoleh hasil koefisien korelasi antara *gratitude* dengan PWB sebesar $R = 0,773$ dengan $P = 0,000$ ($P < 0,01$) maka hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan PWB pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu, artinya Semakin tinggi *gratitude* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat PWB yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, Semakin rendah *gratitude* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah PWB yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil uji kategori pada tingkat PWB pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas di X Pringsewu, ditemukan bahwa sebanyak 32 mahasiswa memiliki PWB yang rendah, 66 mahasiswa memiliki tingkat PWB yang sedang, dan sebanyak 27 mahasiswa penerima beasiswa memiliki tingkat PWB yang tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dan Abidin dengan judul hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang terdapat hasil yaitu ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *gratitude* dengan PWB pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 dengan ($r=0,656$; $p=0,000$) Bahwa Semakin tinggi *gratitude* pada mahasiswa penerima beasiswa maka semakin tinggi tingkat PWB yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, Semakin rendah *gratitude* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah PWB yang dimilikinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Fauziah dan Abidin yakni tinggi rendahnya PWB pada mahasiswa penerima beasiswa universitas X di Pringsewu dipengaruhi oleh *gratitude* (Fauziah & Zaenal Abidin, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Ningsih dengan judul hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. terdapat hasil yaitu ada hubungan positif dan sangat signifikan antara *gratitude* dengan PWB pada mahasiswa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan ($r=0,449$; $p<0,001$) bahwa Semakin baik *gratitude* pada mahasiswa yang bekerja maka semakin tinggi tingkat PWB yang dimiliki mahasiswa yang bekerja, kebalikannya, semakin buruk *gratitude* pada mahasiswa yang bekerja maka semakin rendah PWB yang dimiliki mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Safitri dan Ningsih yakni tinggi rendahnya PWB pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu dipengaruhi oleh *gratitude* (Safitri & Ningsih, 2023).

Menurut Septiani dan Fitria dalam artikelnya Kevin Harry Anugerah Cunong, dkk berbagai permasalahan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa penerima beasiswa disebabkan

oleh berbagai kegiatan yang dilakukan terus berulang, rutinitas akademik dan sosial, sehingga mahasiswa menjadi kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, mengalami penurunan produktivitas, memiliki perilaku destruktif, mahasiswa menjadi kurang terbuka, merasa pesimis, putus asa, mudah menyerah, *stress*, depresi, hingga bisa melakukan perilaku *self harm* (Cunong et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Fatmala terdapat hasil bahwa mahasiswa yang memiliki PWB yang baik terlihat cenderung lebih tenang, mampu mengatasi rasa kekhawatiran yang ada pada dirinya dikarenakan mahasiswa sudah bisa lebih berdamai dengan alur hidupnya (Fatmala, D., Sari, 2022).

Menurut Wood, Joseph, dan Malthy banyak faktor yang mempengaruhi PWB salah satunya yaitu kebersyukuran atau yang biasa disebut dengan *gratitude* yang merupakan salah satu bentuk dari pribadi yang selalu berpikir positif, yang membuat individu dapat berperilaku yang lebih positif. Dengan bersyukur individu akan selalu merasa lebih positif dalam menjalani hidupnya walaupun dengan berbagai permasalahan yang sedang terjadi (Aisyah & Chisol, 2018).

Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa *gratitude* memberikan sumbangan sebesar 59,7 % yang artinya 40,3% mahasiswa penerima beasiswa masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diteliti, seperti religiusitas. Linawati dan Desiningrum meneliti tentang hubungan religiusitas dengan PWB pada siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang dimana penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas memberikan sumbangan sebesar 57,2 % terhadap PWB (Linawati & Dinie Ratri Desiningrum, 2017). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi PWB seseorang adalah strategi *coping*, *social suport*, dan demografis (Faisal, 2019).

Penelitian ini memiliki kelemahan, yaitu peneliti tidak dapat mengontrol subjek secara langsung pada saat penyebaran skala karena skala ini disebar secara *online* melalui *google form*, sehingga dapat menyebabkan terjadinya *faking good* atau bias respons yaitu kecenderungan seseorang untuk menunjukkan dirinya normal pada saat pengisian skala, penyebaran skala secara *online* digunakan karena mayoritas subjek memiliki kesibukan di luar kampus sehingga hal tersebut menjadi salah satu penghambat penelitian ini tidak bisa disebar secara *offline*. Adapun kelemahan lain dalam penelitian ini yaitu jumlah subjek yang cukup terbatas.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis *product moment* diperoleh ($r = 0,773$; $P = 0,000$) analisis data ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu. Hal ini berarti bahwa Semakin tinggi *gratitude* pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya, Semakin rendah *gratitude* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimilikinya. *gratitude* memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being* dengan hasil koefisien determinasi sebesar 59,7%. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sumbangan *gratitude* terhadap PWB sebesar 59,7% sedangkan 40,3% dipengaruhi oleh variabel lain di

luar penelitian ini. Oleh karena itu disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat menambah dan melihat faktor –faktor lainnya untuk dijadikan variabel independen yang mempengaruhi PWB seperti religiusitas, Strategi *Coping*, *Social Support*, dan demografis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness toward Psychological Well-Being among University Students. *JURNAL PSIKOGENIS*, 5(2).
- Dilanti Nur Hafizhah, S. R. H. (2021). Hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada Pemelihara Kucing Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 1–4. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25627>
- Faisal, A. (2019). *Pengaruh Strategi Coping , Social Support Dan Faktor Demografis Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Perantau Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fatmala, D., Sari, C. A. . (2022). *Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa S1 Uin Tulungagung*. 2(1), 15–25.
- Fauziyah, D. U. (2019). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *JurnalEmpati*, 8(3), 138–143.
- Harry, K., Cunong, A., Aisah, N., Reinita, N., Virginia, L., Wira, I., Darmananda, M. R., Setiawan, J. L., & Virlia, S. (2022). Pelatihan Kemampuan Resiliensi Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Yayasan X Dalam Menghadapi Tantangan di Kehidupan Sehari-Hari. *Servirisma: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 113–126.
- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuisisioner Menggunakan SPSS*. PT Elex Media Komputindo.
- Hidayat, S., & Agung, Y. R. (2021). Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Krebet. *Journal Od Indonesian Psychological Science*, 01(01), 55–62. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25627>
- ILMPI. (2020). *Layanan Kesehatan Mental Di Lingkungan Kampus: Urgensi dan Solusi*. Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia. <https://ilmpi.org/2023/03/08/booklet-layanan-kesehatan-mental-di-kampus-perluakah/>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal Of Inovative Counseling*, 3(2), 52–58.
- Prabowo, A. (2017). gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02).
- Prameswari, S. ., & Muhid, A. (2022). Dukungan Sosial Untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home : Literature Riview. *Jurnal Psimawa*, 5(1), 1–9.
- Ramadhon, R., Jaenudin, R., & Fatimah, S. (2017). Pengaruh Beasiswa terhadap Motivasi

- Belajar Universitas Sriwijaya. *Jurnal Profit*, 4(2), 203–213.
- Rusda Aini Linawati, D. R. D. (2017). Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being Pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 105–109.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Safitri, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(2), 690–698. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10189>
- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Hardiness dan Daily Spiritual Experience dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 1(1), 930–937.
- Sulistiani, H., & Utami, Y. T. (2018). *Penerapan Algoritma Klasifikasi Sebagai Pendukung Keputusan Pemberian Beasiswa Mahasiswa*.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R. L., Washington, E., Davidson, D. J., & Mccullough, M. E. (2003). Gratitude And Happiness : Development Of A Measure Of Gratitude , And Relationships With Subjective Well-Being. *Sosial Behavior And Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>