

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA TAHUN PERTAMA
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Laura Anggreani Tiamaria Manurung¹, Annastasia Ediati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: lauraanggreani05@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa baru idealnya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat menghadapi tuntutan-tuntutan perkuliahan. Kesejahteraan psikologis akan lebih mudah dicapai jika individu memiliki rasa syukur yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Partisipan penelitian ini terdiri dari 304 mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang berada di tahun pertama perkuliahan dan ditentukan dengan menggunakan *proportionate cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kebersyukuran (36 aitem, $\alpha = 0,930$) dan Skala Kesejahteraan Psikologis (34 aitem, $\alpha = 0,936$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik Universitas Diponegoro ($r_{xy} = 0.696$; $p < 0,001$) dan kebersyukuran berkontribusi sebesar 48,4% terhadap kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa tahun pertama maka kesejahteraan psikologis akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa mengembangkan rasa syukur dapat menjadi strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru yang sedang mengalami transisi kehidupan dari sekolah ke perguruan tinggi.

Kata kunci: kebersyukuran, kesejahteraan psikologis, mahasiswa tahun pertama

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FIRST YEAR STUDENTS,
FACULTY OF ENGINEERING, DIPONEGORO UNIVERSITY**

Laura Anggreani Tiamaria Manurung¹, Annastasia Ediat¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: lauraanggreani05@gmail.com

ABSTRACT

First-year students ideally need to have good psychological well-being to cope with the demands of college life. Psychological well-being is more easily attained if individuals have a high level of gratitude. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between gratitude and psychological well-being among first-year students of the Faculty of Engineering at Diponegoro University. The participants in this study consisted of 304 first-year students from the Faculty of Engineering at Diponegoro University, selected using proportionate cluster random sampling. Data collection was conducted using the Gratitude Scale (36 items, $\alpha = 0.930$) and the Psychological Well-Being Scale (34 items, $\alpha = 0.936$). Hypothesis testing using simple linear regression analysis revealed a significant positive relationship between gratitude and psychological well-being among first-year students of the Faculty of Engineering at Diponegoro University ($r_{xy} = 0.696$; $p < 0.001$), with gratitude contributing 48.4% to psychological well-being. This indicates that the higher the level of gratitude possessed by first-year students, the higher their psychological well-being, and vice versa. These findings suggest that fostering a sense of gratitude can be an effective strategy for enhancing psychological well-being among new students who are transitioning from high school to university.

Keywords: gratitude, psychological well-being, first-year students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa menurut Siswoyo (dalam Ulfa dkk., 2021) diartikan sebagai seseorang yang tengah menuntut ilmu di perguruan tinggi atau institusi yang setara dengan perguruan tinggi, baik institusi negeri maupun swasta. Individu akan memulai fase baru saat memasuki tahun pertama perkuliahan dan akan menyandang status sebagai mahasiswa baru. Pada tahap ini, individu akan mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya. Adanya perubahan yang terjadi dengan cepat dapat membuat individu rentan mengalami berbagai permasalahan di tahun pertama perkuliahannya (Fitroni & Supriyanto, 2020).

Perubahan tingkat pendidikan dari sekolah ke perguruan tinggi seringkali menjadi periode yang penuh tantangan bagi mahasiswa di tahun pertama perkuliahannya. Hal ini karena mereka akan dihadapkan pada situasi baru yang tidak pernah dirasakan di bangku sekolah dan baru dirasakan setelah memasuki dunia perkuliahan. Pada periode ini, masalah paling umum yang dirasakan oleh mahasiswa baru adalah kesulitan dalam bidang akademik.

Mahasiswa baru diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang baru dan jadwal perkuliahan yang lebih fleksibel, memahami materi secara detail dan mendalam, serta dapat mengatur waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas (Fitroni & Supriyanto, 2020; Jamaluddin, 2020). Selain itu, pentingnya memahami perbedaan karakteristik tiap dosen juga seringkali menjadi tantangan bagi mahasiswa baru.

Mahasiswa baru tidak hanya dihadapkan pada perubahan di bidang akademik, namun juga di bidang non akademik. Fitroni & Supriyanto (2020) mengungkapkan bahwa ketidakstabilan finansial juga menjadi masalah yang banyak dihadapi oleh mahasiswa baru, terlebih pada mahasiswa baru yang merantau. Mahasiswa baru juga dihadapkan oleh tuntutan-tuntutan lain di luar akademik, seperti membangun jaringan sosial dengan orang baru, melakukan penyesuaian diri di lingkungan yang baru, serta belajar untuk hidup mandiri dan tinggal terpisah dengan keluarga (Simanjuntak dkk., 2021).

Pada kenyataannya, banyaknya tuntutan yang harus dihadapi mahasiswa tidak menyurutkan niat individu untuk meneruskan studi hingga ke jenjang universitas. Hal ini terlihat dari jumlah mahasiswa di Indonesia yang terus bertambah setiap tahunnya. Pada Laporan Statistik Indonesia tahun 2023, diketahui bahwa persebaran mahasiswa paling banyak berada di Pulau Jawa (BPS, 2023).

Universitas Diponegoro sebagai satu dari banyaknya perguruan tinggi terkemuka di Pulau Jawa, tiap tahunnya telah menerima ribuan mahasiswa dari berbagai wilayah di Indonesia. Pada tahun 2023, Universitas Diponegoro berada di peringkat ketiga sebagai universitas negeri yang memiliki pendaftar terbanyak, yakni sejumlah 24.598 peserta pada jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP) 2023. Pada laman penerimaan mahasiswa baru Universitas Diponegoro, Fakultas Teknik menjadi fakultas yang memiliki jumlah pendaftar terbanyak di Universitas Diponegoro pada tahun 2023.

Fakultas Teknik termasuk ke dalam fakultas yang berada pada rumpun ilmu saintek. Mahasiswa pada rumpun ilmu saintek sering kali disibukkan dengan

kegiatan praktikum di laboratorium atau praktik lapangan. Temuan ini diperkuat dengan melangsungkan wawancara kepada empat mahasiswa tahun pertama dari Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

Sebanyak tiga orang subjek mengungkapkan bahwa selain harus mengikuti pembelajaran di dalam kelas, mereka juga diharuskan untuk mengikuti pembelajaran di luar kelas seperti mengikuti praktikum atau menyelesaikan proyek di studio. Ketiga subjek menyebutkan bahwa kegiatan tersebut lebih berat jika dibandingkan dengan pembelajaran di dalam kelas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tahun pertama di Fakultas Teknik tergolong tinggi. Tingginya tuntutan akademik di Fakultas Teknik terjadi karena banyaknya tugas perkuliahan yang harus mereka selesaikan dengan tenggat waktu yang cukup singkat.

Tuntutan akademik berupa tugas perkuliahan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa baru mengalami stres (Dewi, 2016). Studi yang dilaksanakan oleh Ramteke dan Ansari (2016) mengungkapkan bahwa stres dan kecemasan mahasiswa teknik yang berada di tahun pertama lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa teknik tingkat akhir. Penelitian ini juga menyoroti bahwa stres tersebut bersumber dari beban tugas akademik. Hasil temuan serupa terlihat dalam penelitian oleh Eko & Triwahyuni (2022) yang memaparkan bahwa besarnya tuntutan akademik menjadi salah satu penyebab stres pada mahasiswa. Stres yang dirasakan oleh individu dapat menjadi pertanda dan awal munculnya gangguan kesehatan, baik gangguan fisik maupun gangguan psikologis (Andriyani, 2019).

Gangguan psikologis rentan dialami oleh mahasiswa di tahun pertama perkuliahannya (Triwahyuni & Prasetyo, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Triwahyuni & Prasetyo (2021) mengungkap bahwa adanya gangguan psikologis pada mahasiswa baru dapat diprediksi melalui tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kesejahteraan psikologis diartikan oleh Ryff (1995) sebagai sebuah keadaan atau kondisi ketika individu mampu memandang diri serta orang lain secara positif, mampu berkembang, mempunyai tujuan dalam kehidupan yang dijalani dan percaya bahwa hidup mereka memiliki makna, menjalin relasi yang baik dengan sesama, mampu mengendalikan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, dan mampu membuat keputusan pribadi.

Kesejahteraan psikologis memegang peran penting dalam kehidupan mahasiswa. Ketika mahasiswa baru memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, mereka cenderung mampu untuk membangun koneksi yang bermakna dengan individu lainnya, merasa nyaman dan memiliki kendali atas lingkungannya, memiliki kesadaran akan potensi yang dimiliki dan mampu mengembangkannya, serta jarang menunjukkan gejala-gejala gangguan psikologis di tahun pertama perkuliahannya (Triwahyuni & Prasetyo, 2021). Selain itu, kemampuan untuk terus berkembang, terbuka pada hal baru, menyadari potensi diri, serta bertekad untuk terus memperbaiki diri cenderung dimiliki oleh individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi (Rifayanti dkk., 2021).

Seseorang akan cenderung lebih rentan mengalami gejala-gejala gangguan psikologis, seperti mengalami perasaan tegang, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, mengalami kekhawatiran yang terus-menerus, merasa

rendah diri, mengalami penurunan kemampuan berpikir dan energi, hingga dapat memunculkan gejala-gejala secara fisik ketika tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki rendah (Triwahyuni & Prasetyo, 2021).

Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung dapat menghadapi berbagai tuntutan akademik (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Zhavira & Palupi, 2022). Sejalan dengan hal tersebut, Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016) menyebutkan bahwa mahasiswa menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi ketika kesejahteraan psikologis yang dimiliki tinggi, sehingga mereka dapat menjadi lebih percaya diri ketika tengah dihadapkan oleh masalah dan tuntutan akademik. Meskipun kesejahteraan psikologis yang baik penting untuk dimiliki oleh mahasiswa, namun tidak semua mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sejak tahun pertama perkuliahannya.

Penelitian oleh Liu dkk. (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa pada tahun pertama dan kedua merupakan mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis paling rendah. Hasil penelitian dengan topik serupa yang dilaksanakan oleh Vidiawati dkk. (2017) pada salah satu universitas di Jakarta yang mengungkapkan bahwa sebanyak 12,69% mahasiswa di tahun pertama mengalami masalah kejiwaan. Pada tahun yang berbeda, sebuah studi yang dilakukan di sebuah sekolah tinggi yang berlokasi di Kota Yogyakarta mengungkapkan bahwa sebanyak 141 mahasiswa tahun pertama mengalami gangguan psikologis yang meliputi depresi, kecemasan, dan stres (Kurniawan & Ngapiyem, 2020).

Temuan dari beberapa penelitian terdahulu telah memberikan gambaran bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dan

beberapa dari mereka bahkan mengalami gangguan psikologis (Kurniawan & Ngapiyem, 2020; Liu dkk., 2019; Vidiawati dkk., 2017). Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis harus segera ditangani karena dapat menjadi prediktor dari tingginya tingkat stres, kecemasan, depresi, serta distorsi kognitif pada individu (Aulia & Panjaitan, 2019; Yüksel & Bahadır-Yilmaz, 2019).

Kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi sebuah kondisi yang penting untuk diperhatikan, mengingat jumlah kasus bunuh diri yang melibatkan mahasiswa semakin meningkat dan salah satu penyebabnya adalah ketidakmampuan untuk menghadapi tuntutan perkuliahan. Seperti yang dikutip dari Liputan6.com, dikabarkan bahwa seorang mahasiswa tahun pertama memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dan hal ini diduga karena banyaknya beban tugas perkuliahan serta tugas kaderisasi yang harus dikerjakan (Fauzan, 2022). Hal tersebut sejalan dengan hasil survei Kompas.id di tahun 2019 yang menyatakan bahwa tuntutan akademik seperti tugas dan ujian menjadi penyebab stres yang paling umum pada mahasiswa (Setyorini, 2019).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, diketahui bahwa mahasiswa baru idealnya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat menghadapi tuntutan-tuntutan perkuliahan. Studi yang dilaksanakan oleh Kardas dkk. (2019) menemukan bahwa kebersyukuran menjadi prediktor kesejahteraan psikologis yang paling kuat. Selain itu, penelitian Edelweiss (2020) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis akan lebih mudah dicapai jika individu memiliki rasa syukur yang tinggi.

Kebersyukuran menurut McCullough dkk. (2002) diartikan sebagai kecenderungan seseorang dalam mengenali dan merespon dengan perasaan bersyukur atas pengalaman dan hasil positif yang diterima atas kontribusi kebaikan orang lain dalam hidup. Wood dkk. (2009) mengungkapkan bahwa ada korelasi positif antara kebersyukuran dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, yakni dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri. Adapun individu yang bersyukur menurut McCullough (dalam Peterson & Seligman, 2004) cenderung memiliki emosi positif, kepuasan hidup, vitalitas, dan optimisme yang lebih tinggi serta memiliki tingkat depresi dan stres yang lebih rendah.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa individu cenderung puas atas kehidupannya dan memiliki tingkat depresi serta stres yang rendah ketika tingkat kebersyukuran yang dimiliki tinggi, sehingga hal tersebut memungkinkan mereka untuk terhindar dari risiko terkena gangguan psikologis. Rendahnya risiko mengalami gangguan psikologis merupakan salah satu indikator dari tingginya tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Ilham dkk. (2019) mengungkapkan bahwa ketika mahasiswa memiliki kebersyukuran yang tinggi, mereka cenderung menghargai hal-hal sederhana, yakni dengan menunjukkan rasa terima kasih kepada sesama dan kepada kehidupan, menyadari pentingnya menghargai peran orang lain, merasa cukup atas apa yang dimiliki dalam hidup, merasa bahagia atas kondisi dirinya saat ini, serta mampu merasakan kebahagiaan atas kehadiran individu lainnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kebersyukuran rendah

kurang menyadari pentingnya menghargai partisipasi orang lain, kurang dapat menunjukkan rasa apresiasi atas kehidupan seperti mengucapkan atau menunjukkan rasa terima kasih kepada orang lain atau kehidupan, merasa kurang atas kehidupan yang sedang dijalani, kurang menerima kondisi dirinya, serta sulit merasakan kebahagiaan atas kehadiran orang lain.

Sejumlah penelitian telah dilaksanakan untuk mempelajari hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Hasilnya adalah ditemukan adanya hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis (Angela dkk., 2021; Anjaina & Coralia, 2018; Cynthia dkk., 2021; Fauziah & Abidin, 2020; Hemarajareswari & Gupta, P, 2021; Pridayati & Indrawati, 2019). Namun, hasil berbeda ditemukan dalam penelitian Prabowo (2017) yang mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan diantara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada remaja SMK Muhammadiyah Kota Malang. Prabowo (2017) menyebutkan bahwa dibanding kebersyukuran, masih ada faktor lain yang turut memengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis individu meskipun secara teoretis kebersyukuran akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hal tersebut memperlihatkan bahwa masih ditemukan perbedaan terhadap hasil penelitian yang mengkaji hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis.

Adanya perbedaan pada penelitian terdahulu menekankan bahwa penelitian mengenai hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis penting untuk diperbaharui. Peneliti juga menemukan bahwa penelitian yang mengkaji hubungan kedua variabel pada mahasiswa tahun pertama belum banyak dilakukan,

terutama setelah masa pandemi berakhir. Selain itu, studi terkait kesejahteraan psikologis penting untuk diteliti karena dapat memengaruhi kehidupan mahasiswa selama menjalani proses perkuliahan. Kebersyukuran juga menjadi fokus penelitian karena dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini dilakukan untuk mengungkap apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dijawab pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapannya penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi positif yang mengkaji kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Harapannya penelitian ini dapat memperkaya wawasan mahasiswa mengenai bagaimana kebersyukuran dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani kehidupan menjadi mahasiswa.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan intervensi yang dapat meningkatkan kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber informasi ketika peneliti ingin melakukan penelitian dengan topik serupa.