



Peran Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Perantau yang Bekerja di Karawang

Septiana Adiya^{1*}, Nita Rohayati², M. Choirul Ibad³.

¹Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

*Korespondensi: nitarohayati@ubpkarawang.ac.id

Info Artikel

Diterima 15
September 2024

Disetujui 20
Oktober 2024

Dipublikasikan 30
November 2024

Keywords:
Rasa Syukur,
Kesejahteraan
Psikologi,
Mahasiswa,
Perantau

© 2024 The
Author(s): This is
an open-access
article distributed
under the terms of
the Creative
Commons
Attribution
ShareAlike (CC BY-
SA 4.0)



Abstrak

Mahasiswa perantau yang bekerja seringkali menghadapi tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya, tekanan dalam pekerjaan, lingkungan baru dan kurangnya dukungan sosial yang membuat stres, cemas dan penurunan kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi peran rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Dalam penelitian ini terdapat 164 responden mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability dengan convenience sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Gratitude Questionnaire-Six-Item (GQ-6) dan Ryff's Psychological Well-Being (RPWB). Analisis aitem dilakukan menggunakan correct item-total correlation. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai taraf signifikansi $0.200 > 0.05$, dan dilakukan uji linearitas dengan anova menunjukkan taraf signifikansi $0.367 > 0.05$. Hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian ini $0,000 < 0,05$, yang artinya hipotesis penelitian diterima atau ada pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Hasil uji koefisien determinasi (R^2) 0.285 artinya sebanyak 28.5% kesejahteraan psikologi dipengaruhi oleh rasa syukur, dan 71,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Individu dengan tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologi yang lebih baik, mampu menghadapi tantangan, dan mencapai kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.

Abstract

Working away from home, migrant students frequently encounter obstacles that might negatively impact their psychological well-being, such as job pressure, unfamiliar surroundings, and a lack of social support. These factors can cause stress, anxiety, and a deterioration in mental health. The purpose of this study is to identify the role of gratitude in the psychological well-being of migrant students working in Karawang. An associative research design was employed together with a quantitative methodology. 164 students who worked away from home in Karawang participated in the study. In this study, convenience sampling combined with non-probability sampling was the method of sampling. The Gratitude Questionnaire-Six-Item (GQ-6) and Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) were the measuring tools employed in the present study. Using the appropriate item-total correlation, item analysis was carried out. ANOVA's linearity test yielded a significant result of $0.367 > 0.05$, whereas the Kolmogorov-

Smirnov method's normality test produced a significant value of $0.200 > 0.05$. The study's simple linear regression test resulted in $0.000 < 0.05$, showing acceptance of the research hypothesis and the impact of appreciation on the psychological well-being of migrant students employed in Karawang. The determination coefficient test (*R Square*) result was 0.285, indicating that other factors impact 71.5% of psychological well-being and gratitude influences 28.5% of it. People who are highly grateful typically have improved psychological well-being, greater resilience in the face of adversity, and a more contented and balanced existence.

1. Pendahuluan

Mahasiswa yang bekerja seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini terutama berlaku bagi mahasiswa perantau yang bekerja karena berada dalam situasi penuh tekanan seperti tertekan dengan *deadline* kuliah, sering merasa cemas ketika menghadapi ujian, dan mengkhawatirkan berbagai hal, sehingga kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres karena tekanan dalam pekerjaan maupun perkuliahan (Sarumaha, Saragih & Ariyanto, 2024).

Mahasiswa perantau yaitu seseorang yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di luar daerah asalnya dan harus tinggal jauh dari rumah untuk beberapa waktu guna menyelesaikan studinya (Halim & Dariyo, 2017). Mahasiswa yang bekerja menjadi fenomena umum di perguruan tinggi, di mana banyak mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja karena perubahan dinamika sosial, ekonomi, dan budaya (Grahani, Aditomo & Pandjaitan, 2023). Menurut informasi Badan Pusat Statistik (BPS) yang disampaikan oleh *National Center for Education Statistics* (NCES) tahun 2020, banyak mahasiswa di Indonesia berusia antara 16 hingga 64 tahun bekerja sambil kuliah. Dari seluruh mahasiswa yang bekerja 67,15% di antaranya bekerja sebagai buruh atau karyawan (Julitasia, 2024). Kebutuhan hidup yang semakin meningkat mendorong mahasiswa untuk mencari cara memenuhi kebutuhan hidupnya, salah satunya dengan bekerja (Mardelina & Muhson, 2017).

Karawang sebagai kota industri menawarkan banyak peluang kerja di berbagai sektor, pertumbuhan industri yang pesat ini telah menarik pendatang dari luar daerah untuk bekerja di Karawang tujuannya untuk mendukung biaya hidup mereka, tidak hanya itu perantau yang bekerja juga memilih untuk tidak hanya bekerja tetapi juga melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di wilayah ini, bekerja sambil kuliah memberikan mahasiswa perantau kesempatan untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Alasan mahasiswa bekerja meliputi keterbatasan ekonomi, adanya waktu luang setelah kuliah, keinginan untuk mendapatkan pengalaman, dan untuk menjembatani dunia pendidikan dengan dunia kerja nyata (Suwarso, 2018). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah berupaya mencapai kepuasan dan kesejahteraan dalam aspek ekonomi, sosial, fisik dan psikologis, namun kondisi ini juga dapat menyebabkan masalah yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Denura, 2012).

Kesejahteraan psikologi menurut Ryff (2013) ketika individu memiliki kemampuan untuk membuat keputusan hidup secara mandiri, dapat mengelola lingkungan dengan efektif, memiliki makna dan motivasi hidup, membangun

hubungan sosial yang positif, menerima diri sendiri, serta terus meningkatkan potensi pribadi. Menurut Ezalina, Alifianur dan Dendi (2023) kesejahteraan psikologi adalah keadaan seseorang yang mempunyai perspektif positif terhadap diri sendiri maupun orang lain, bisa menentukan pilihan secara mandiri serta mampu mengendalikan tindakan mereka sesuai kebutuhan. Menurut Ryff, (2013) kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anjani, Ulpa dan Rasyidin (2020) mahasiswa kuliah sambil bekerja memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur kuliah dan pekerjaan, sering tidak memiliki waktu yang cukup dalam mengerjakan tugas, memiliki waktu yang terbatas di kampus, jarang terlibat aktivitas di kampus dan sosial, kurangnya interaksi dengan teman di kampus, banyaknya tugas kuliah sehingga merasa kelelahan secara fisik maupun mental karena memiliki dua tanggung jawab antara kuliah dan pekerjaan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eviliani dkk, (2024) mahasiswa perantau memiliki permasalahan yang mengacu pada lingkungan baru, orang baru, perbedaan gaya bahasa seperti intonasi suara yang digunakan saat berkomunikasi menjadi kesenjangan bagi mahasiswa perantau.

Mendukung fenomena diatas, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap responden mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Dari studi pendahuluan tersebut, didapatkan bahwa dari 35 responden mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang, 85,7% merasa tidak memiliki kendali atas keputusan dalam kehidupan, 88,6% tujuan hidup yang kurang jelas, 91,4% merasa sulit menerima diri apa adanya, 82,9% kesulitan menjalin hubungan positif dengan orang lain, 68,6% merasa kurang mampu meningkatkan potensinya, dan 80% merasa tidak berdaya terhadap lingkungannya. Hasil ini dapat dilihat mahasiswa perantau yang bekerja memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah.

Individu akan dapat mencapai kesejahteraan psikologi apabila mampu menerima dirinya sendiri, mampu mengendalikan emosi, dan terus menerus mengembangkan diri, kesejahteraan psikologi dapat terpenuhi dengan baik ketika individu merasa bahagia karena terpenuhi kebutuhan serta harapannya dengan baik (Nisa & Barida, 2023). Menurut Kurniawan dan Eva, (2016) rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam manajemen waktu, penguasaan lingkungan, serta kemampuan menciptakan hubungan sosial yang positif. Melani, Ihsan dan Kosasih, (2024) menjelaskan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis seseorang dapat diukur dari tingkat kemandiriannya, yaitu kemampuan untuk menentukan pilihan dan mengatur perilaku sesuai dengan keyakinannya.

Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung terlibat dalam perilaku negatif seperti mengonsumsi alkohol, gaya hidup menetap, tidur yang tidak teratur, dan bahkan perilaku bunuh diri dan sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologi yang baik lebih mampu menghindari kecemasan, depresi, dan lebih mampu memenuhi tuntutan sosial (Nurcahyo & Valentina, 2020). Mahasiswa perantau harus memiliki kesejahteraan psikologi yang baik, karena sebagai mahasiswa harus memiliki jiwa yang tangguh dan ketahanan didalam lingkungan meskipun lingkungan tersebut tidak berdampak baik (Nisa &

Barida, 2023). Menurut Kardas dkk., (2019) rasa syukur dapat menjadi prediktor dalam kesejahteraan psikologis.

McCullough dkk., (2002) rasa syukur adalah kecenderungan individu untuk mengenali dan bereaksi dengan emosi syukur atas kebaikan orang lain dalam hal yang positif dan atas sesuatu hal yang diterimanya dari orang lain. Mahardhika dan Halimah, (2017) rasa syukur adalah emosi yang muncul ketika seseorang merasa bahwa hal baik telah terjadi padanya dan ada pihak lain yang berperan dalam kebaikan tersebut. Menurut Manurung dan Aritonang (2023) rasa syukur sangat berhubungan dengan aspek kesejahteraan psikologi seperti pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri, rasa syukur dijelaskan sebagai kesadaran dan perasaan berterimakasih pada hal-hal yang terjadi.

Adapun aspek-aspek rasa syukur menurut McCullough dkk., (2002) rasa syukur terbagi atas empat aspek yaitu *intensity* selalu merasa bersyukur pada hal-hal baik atau positif dalam hidupnya, *frequency* individu mengungkapkan rasa syukur setiap harinya, *span* individu selalu merasa bersyukur dalam setiap keadaan dan *density* individu sering mengungkapkan rasa berterimakasih kepada orang lain. Menurut McCullough dkk (dalam Sutanto dkk., 2020) bentuk sederhana dari rasa syukur adalah mengucapkan terimakasih atas kehidupan yang menimbulkan rasa gembira, kesehatan, ketenangan dalam pikiran dan hubungan antar manusia yang semakin berkualitas. Wood dkk (dalam Santoso & Aryono, 2024) rasa syukur adalah salah satu faktor kepuasan hidup yang mengarahkan pada pemahaman yang positif dan terbukti dalam mencegah depresi dan stress.

Mahasiswa perantau yang bekerja menghadapi banyak tantangan, seperti tuntutan akademis yang tinggi, tekanan dari pekerjaan, dan adaptasi dengan lingkungan baru. Di tengah kompleksitas ini, rasa syukur muncul sebagai faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Memahami dan menerapkan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi mahasiswa perantau ini. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh peran rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh peran rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain asosiatif untuk meneliti pengaruh peran rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Kesejahteraan psikologi dijadikan sebagai variabel dependen, sedangkan rasa syukur sebagai variabel independen. Responden penelitian ini yaitu mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan skala *likert*. Penelitian ini menggunakan skala Gratitude dalam mengukur rasa syukur yang diadopsi dari *The Gratitude Questionnaire-Six- Item Form* (GQ-6) oleh McCullough, Emmons dan Tsang (2002) dengan aspek mengungkapkan rasa syukur setiap harinya (*frequency*), sering mengungkapkan rasa berterimakasih pada orang lain (*density*), selalu merasa bersyukur terhadap hal-hal yang baik atau positif (*intensity*) dan individu selalu merasa bersyukur dalam setiap keadaan (*span*). Terdapat enam aitem dalam skala ini, contoh aitem yang digunakan “banyak hal dalam hidup saya yang patut saya syukuri” dan “jika saya harus menuliskan semua

hal yang patut saya syukuri, maka daftarnya akan panjang". Uji terhadap skala *gratitude* menunjukkan aitem yang memiliki validitas terendah adalah aitem nomor 5 dengan koefisien korelasi sebesar 0,387 dan aitem dengan validitas paling tinggi adalah aitem nomor 1 dengan koefisien korelasi sebesar 0,489, dan nilai reliabilitas pada skala *gratitude* 0,702. Sehingga setiap aitem dianggap valid dan reliabel.

Skala *psychological well-being* untuk mengukur kesejahteraan psikologi diadopsi dari RPWB (*Ryff's Psychological Well-Being Scale*) oleh Ryff (1995), dengan dimensi seperti penerimaan diri (*self-acceptance*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Terdapat 18 aitem dalam dalam skala ini, contoh aitem yang digunakan "saya menyukai sebagian besar karakter saya" dan "Saya percaya diri dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat saya berbeda dengan pendapat kebanyakan orang". Uji terhadap skala *psychological well-being* menunjukkan aitem yang memiliki validitas terendah adalah aitem nomor 10 dengan koefisien korelasi sebesar 0,412 dan aitem dengan validitas paling tinggi adalah aitem nomor 15 dengan koefisien korelasi sebesar 0,758, dan nilai reliabilitas pada skala *psychological well-being* 0,906. Sehingga setiap aitem dianggap valid dan reliabel dan dapat dipakai pada penelitian ini. Pengambilan sampel memakai teknik *non-probability* dengan *convenience sampling*. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Pada penelitian ini diperoleh jumlah responden sebanyak 164, serta teknik analisis data melibatkan uji normalitas, linieritas, dan uji hipotesis dengan menggunakan regresi linier sederhana, serta uji koefisien determinasi

3. Hasil dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini berjumlah 164 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, semuanya merupakan mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Responden dipilih berdasarkan kriteria sebagai mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan sambil bekerja di wilayah tersebut. Keberagaman gender dan latar belakang pekerjaan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa perantau di Karawang. Data yang diperoleh dari responden ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis dalam konteks kehidupan perantauan yang penuh tantangan. Berikut adalah karakteristik responden yang diperoleh dalam penelitian ini:

3.1 Hasil

Data demografi ini mencerminkan dominasi mahasiswa berusia muda, yang umumnya sedang menghadapi tantangan adaptasi hidup perantauan sambil menyeimbangkan antara studi dan pekerjaan. Keberagaman jenis kelamin dan usia memberikan dimensi yang kaya dalam analisis peran rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks dinamika kehidupan mahasiswa yang beragam dan penuh tekanan di Karawang.

Tabel 1. Data Demografi Responden Penelitian

Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin Laki-laki	70	42,68%

	Perempuan	94	57,32%
Usia	18-30 (dewasa awal)	159	96,95%
	31-40 (dewasa madya)	5	3,05%

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 164 mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang, dengan proporsi jenis kelamin 42,68% laki-laki (70 orang) dan 57,32% perempuan (94 orang). Mayoritas responden berada dalam rentang usia dewasa awal (18-30 tahun) sebanyak 159 orang (96,95%), sementara sisanya 5 orang (3,05%) berada dalam kategori usia dewasa madya (31-40 tahun).

Uji Normalitas Residual

Penentuan distribusi normal pada variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Uji ini dipilih karena mampu mengukur kesesuaian distribusi data dengan distribusi normal pada sampel besar, seperti yang terdapat dalam penelitian ini. Hasil uji menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Distribusi normal ini penting untuk memastikan validitas analisis statistik lanjutan, seperti analisis regresi atau korelasi, sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara akurat dan mewakili populasi mahasiswa perantau di Karawang. Hasil analisis disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas Residual Rasa Syukur dan Kesejahteraan Psikologi

N	Sig.
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200 ^{c,d}

Uji normalitas residu pada variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis menggunakan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Nilai ini lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dari model berdistribusi normal. Normalitas residual ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memenuhi asumsi dasar, yang berarti hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis dapat dianalisis secara valid. Dengan distribusi residu yang normal, hasil analisis statistik seperti uji korelasi dan regresi dapat dianggap akurat, sehingga mendukung interpretasi yang lebih meyakinkan terkait peran rasa syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Karawang.

Uji Linearitas

Uji linearitas berdasarkan nilai *Deviation from Linearity* $0,367 > 0,05$, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang linear antara variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologi mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan uji regresi linearitas sederhana untuk mengetahui pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologi	4,470	0,000
Rasa Syukur	65,286	0,000
<i>Deviation from Linearity</i>	1,091	0,367

Berdasarkan hasil uji linearitas yang ditunjukkan dalam Tabel 3, variabel kesejahteraan psikologis dan rasa syukur memiliki nilai F masing-masing sebesar 4,470 dan 65,286 dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu, nilai *Deviation from Linearity* sebesar 1,091 dengan signifikansi 0,367 (lebih besar dari 0,05) mengindikasikan bahwa penyimpangan dari linearitas tidak signifikan. Dengan demikian, hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis dapat dianggap linear, memperkuat asumsi bahwa peningkatan rasa syukur berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Ditambah dengan hasil uji normalitas residu yang menunjukkan distribusi normal, model ini valid untuk analisis regresi, menjadikan hasil penelitian lebih robust dan dapat diandalkan.

Uji Regresi Linearitas Sederhana

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Dengan kata lain, semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki oleh mahasiswa perantau, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini menegaskan bahwa rasa syukur berperan penting dalam membantu mahasiswa perantau mengatasi tantangan hidup, menjaga keseimbangan emosional, serta meningkatkan kualitas hidup mereka di lingkungan yang menuntut seperti Karawang.

Tabel 4. Uji Regresi Linearitas Sederhana

Variabel	Unstandardized Coefficients	Sig.
	B	
Constants	36.384	0,000
Rasa Syukur (X)	1.553	

Berdasarkan Tabel 4, persamaan regresi linear sederhana yang dihasilkan adalah $Y=36,384+1,553X$ $Y = 36,384 + 1,553X$, di mana Y mewakili kesejahteraan psikologis dan X mewakili rasa syukur. Koefisien regresi sebesar 1,553 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan dalam rasa syukur akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 1,553 satuan. Kontribusi positif ini mengindikasikan hubungan searah antara kedua variabel, di mana peningkatan rasa syukur secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Hal ini memperkuat temuan bahwa rasa syukur merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang, membantu mereka menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi variabel bebas (rasa syukur) terhadap variabel terikat (kesejahteraan psikologis). Koefisien determinasi menunjukkan proporsi variabilitas dalam kesejahteraan psikologis yang dapat dijelaskan oleh rasa Syukur, menunjukkan hasil pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,534 ^a	0,285	0,281	10,00961

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R^2 sebesar 0,285 atau 28,5%. Ini berarti variabel rasa syukur memberikan kontribusi sebesar 28,5% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Dengan kata lain, rasa syukur memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, masih terdapat 71,5% faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut bisa mencakup aspek seperti dukungan sosial, beban kerja, kondisi finansial, dan kemampuan coping individu, yang mungkin memerlukan penelitian lebih lanjut untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

3.2 Pembahasan

Hasil analisis data penelitian membuktikan bahwa rasa syukur dapat memengaruhi kesejahteraan psikologi pada mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, ketika merasakan syukur akan mendapatkan manfaat dari memori yang menyenangkan atau peristiwa yang positif dalam kehidupan, yang akan meningkatkan perasaan bahagia dan makna lebih pada kehidupan, selain itu dengan mengungkapkan rasa terimakasih kepada orang lain akan memperkuat hubungan interpersonal dan memberikan dampak positif pada kesejahteraan mereka (Elosúa, 2015).

Rasa syukur memiliki potensi untuk memperkuat hubungan antar individu dengan membangun kehangatan, empati, saling percaya, dan memahami nilai memberi dan menerima, mengembangkan pemikiran positif dan penilaian terhadap keterlibatan dalam aspek-aspek tersebut serta menghargai hal-hal positif dalam kehidupan (Sari & Maryam, 2022). Manfaat rasa syukur sangat mudah ditemukan, terutama kaitannya dengan meningkatkan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa sambil bekerja, mahasiswa dapat memperoleh pengalaman, keterampilan dan benefit dari bekerja sambil kuliah (Ritmiani, Zuanny, Safrilsyah, 2023). Didukung oleh penelitian yang dilakukan Humaira dan Wahyudi (2023) dari hasil penelitian bahwa rasa syukur memiliki pengaruh signifikan pada kesejahteraan psikologi orang tua yang memiliki anak autisme di Pangkalpinang dan memiliki pengaruh sebesar 56.2%. Didukung juga oleh penelitian Rahmahdianti dan Rusli (2020) bahwa rasa syukur berpengaruh signifikan pada kesejahteraan psikologi ibu bekerja yang memiliki anak tunagrahita dengan hasil Signifikan $0,002 < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologi dan memiliki pengaruh sebesar 29%. Selain itu, penelitian Fauziyah dan Abidin (2020) juga mengindikasikan rasa syukur berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 di Universitas Diponegoro Semarang.

Park dkk (dalam Santoso & Aryono, 2024) menyatakan bahwa mengekspresikan rasa syukur dapat meningkatkan kesehatan mental dan secara signifikan mengurangi gejala depresi, rasa syukur memiliki kekuatan positif yang memberikan banyak manfaat, membantu individu memiliki pandangan positif dan

melihat hidup sebagai anugerah. Menurut Allen, (2018) rasa syukur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, orang yang bersyukur lebih merasa bahagia, puas dengan hidupan, dan lebih kecil mengalami depresi karena lebih tahan terhadap peristiwa traumatis. Oleh karena itu orang yang bersyukur memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi. Psikolog sosial memandang rasa syukur sebagai keadaan positif yang berkolerasi atau mengarah pada kesejahteraan (Tudge, Freitas & O'Brien, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang memiliki kontribusi sebanyak 28,5% sementara 71,5% dipengaruhi faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Oleh karena itu peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologi. Terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologi seperti usia, kepribadian, jenis kelamin, kecakapan emosional, budaya, kondisi sosial ekonomi (Aisyah & Chisol, 2018). Ryff dan Kayes (dalam Pedhu, 2022) mengkaji beberapa faktor kesejahteraan psikologi yaitu dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas dan kepribadian.

4. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau yang bekerja di Karawang. Hasil uji regresi dan koefisien determinasi mengonfirmasi bahwa peningkatan rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih baik, serta lebih mampu mengatasi tekanan dan stres yang mereka hadapi dalam kehidupan perantauan dan pekerjaan. Lebih lanjut, temuan ini mengindikasikan bahwa rasa syukur berperan sebagai faktor kunci dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa perantau. Dengan rasa syukur yang kuat, individu lebih mudah untuk melihat aspek positif dalam hidupnya, meskipun menghadapi tantangan yang berat. Hal ini memungkinkan mereka untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang, memuaskan, dan dapat mengelola emosi dengan lebih baik. Oleh karena itu, mengembangkan rasa syukur dapat menjadi salah satu cara efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau, khususnya di lingkungan yang penuh dengan tantangan seperti Karawang.

Daftar Pustaka

- Allen, S. (2018). The Science of Gratitude. *Professional Case Management*, 27(6), 261–262. <https://doi.org/10.1097/NCM.0000000000000602>
- Anjani, W., Ulpa, E. P., & Rasidin, Y. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(2), 119–132. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.10418>
- Denura. (2012). *Pencarian:Kuliah Sambil Bekerja Tuntutan Ekonomi Belajar Mandiri*.
- Elosúa, M. R. (2015). The Influence of Gratitude in Physical, Psychological, and

- Spiritual Well-Being. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(2), 110–118. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.957610>
- Eviliani, A., Nurhayaty, A., Syah, T. A., Za, J., Alam, P., Ratu, L., Kedaton, K., & Lampung, K. B. (2024). *Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau : Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri? Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung lebih merasakan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya dibandingkan dengan kota tempat.* 000, 47–60.
- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). Self Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 10(1), 37–43. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>
- Fauziyah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(3), 620–625. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26504>
- Grahani, F. O., Aditomo, A., & Pandjaitan, L. N. (2023). Tinjauan Literatur: Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set Khusus TIN*, 2(1), 85–93.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Humaira, A., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well Being Orangtua dengan Anak Autis di Pangkalpinang. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 463–472. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5476>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being*. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2019(82), 81–100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Kurniawan & Eva. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan.* 152–162.
- Liani Julitasia. (2024). *Kerja Sambil Kuliah? Yuk Simak Empat Tips Berikut.* Radio Republik Indonesia. [https://www.rri.co.id/lain-lain/653155/kerja-sambil-kuliah-yuk-simak-empat-tips-berikut#:~:text=Dari keseluruhan mahasiswa Perguruan Tinggi,dilaksanakan secara daring \(online\).](https://www.rri.co.id/lain-lain/653155/kerja-sambil-kuliah-yuk-simak-empat-tips-berikut#:~:text=Dari%20keseluruhan%20mahasiswa%20Perguruan%20Tinggi,dilaksanakan%20secara%20daring%20(online).)
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Melani, A., Ihsan, H., & Kosasih, I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dan Hardiness dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*,

- 10(5), 1–14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10516193>.
- Nisa, M., & Barida, M. (2023). Literature review: Urgensi psychological well being mahasiswa rantau di Yogyakarta. *Seminar Antarbangsa: Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius, 2019*, 1705–1716.
- Nurchahyo, Frimanto Adi; Valentina, T. D. (2020). Menyusun Skripsi di Masa Pandemi? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper “Psikologi Positif Menuju Mental Wellness” Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I)*, 136–144. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/26>
- Rahmahdianti, & Rusli, D. (2020). Gratitude Dan Psychological Well-Being Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Tunagrahita. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(1), 1–12.
- Ritmiani, Zuanny, Safrilsyah. (2023). Hubungan Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Kuliah Sambil Bekerja. *Proyeksi*, 18(2), 201. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.201-212>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Santoso, M. R., & Aryono, M. M. (2024). Is Gratitude linked to Life Satisfaction in Early Adulthood? Apakah Kebersyukuran Ada Hubungannya dengan Kepuasan Hidup di Masa Dewasa Awal? *Psikostudia*, 13(1), 12–17.
- Sarumaha, Y., Saragih, S., Ariyanto, E. P. (2024). Stres dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Perantauan yang Bekerja. *Maret*, 2, 1–8.
- Sutanto, T. H., Faraz, F., Budiharto, S., & Muhliansyah, M. (2020). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran dalam Meningkatkan Komitmen Afektif Karyawan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 195. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4618>
- Suwarso. (2018). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri Dan Swasta di Kabupaten Jember Tahun 2017. *Relasi : Jurnal Ekonomi*, 14(2), 15–27. <https://doi.org/10.31967/relasi.v14i2.261>
- Tudge, J. R. H., Freitas, L. B. L., & O'Brien, L. T. (2015). The Virtue of Gratitude: A Developmental and Cultural Approach. *Human Development*, 58(4-5), 281–300. doi:10.1159/000444308