

PENGARUH KEBERSYUKURAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BEKERJA

Try Saputra Wibowo¹, Nenny Ika Putri²
Universitas HKBP Nommensen Medan^{1,2}
e-mail: trysaputra.wibowo@student.uhn.ac.id

Diterima: 29/9/2026; Direvisi: 7/10/2026; Diterbitkan: 17/10/2026

ABSTRAK

Menyeimbangkan tanggung jawab pendidikan dan pekerjaan menempatkan mahasiswa pada situasi yang menuntut pengelolaan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan. Dalam konteks ini, kebersyukuran dapat menjadi salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu mempertahankan kesejahteraan. Penelitian ini menelaah keterkaitan kedua variabel tersebut pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja melalui pendekatan kuantitatif korelasional. Sebanyak 160 mahasiswa dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria penelitian. Data diperoleh melalui skala kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan regresi linear sederhana. Hasil pengujian memperlihatkan hubungan positif yang kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis ($R = 0,712$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi sebesar 0,507 menunjukkan bahwa model menjelaskan 50,7% variasi skor kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya tidak dijelaskan oleh model. Koefisien regresi positif ($B = 1,150$) mengindikasikan bahwa peningkatan skor kebersyukuran berkaitan dengan peningkatan skor kesejahteraan psikologis. Temuan ini menempatkan kebersyukuran sebagai salah satu aspek yang relevan dalam memahami kesejahteraan mahasiswa dengan tanggung jawab akademik dan pekerjaan sekaligus. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan awal bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan upaya promotif yang mendukung kesejahteraan mahasiswa bekerja, tanpa mengabaikan faktor lain yang turut berkaitan dengan kondisi psikologis mereka.

Kata Kunci: *Kebersyukuran, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Bekerja, Peran Ganda, Regresi Linear*

ABSTRACT

Balancing academic and work responsibilities places university students in a situation that requires them to manage multiple aspects of life simultaneously. In this context, gratitude may represent a psychological factor associated with individuals' ability to maintain their well-being. This study examined the relationship between gratitude and psychological well-being among university students who work while pursuing their studies. A quantitative correlational approach was employed, involving 160 students selected through purposive sampling based on the study criteria. Data were collected using gratitude and psychological well-being scales and analyzed through normality testing, linearity testing, and simple linear regression. The findings revealed a strong positive relationship between gratitude and psychological well-being ($R = 0.712$; $p < 0.001$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.507$) indicated that the model explained 50.7% of the variance in psychological well-being scores, while the remaining variance was not explained by the model. The positive regression coefficient ($B = 1.150$) indicated that higher gratitude scores were associated with higher psychological well-being.



scores. These findings position gratitude as one relevant factor in understanding the well-being of students who simultaneously fulfill academic and work responsibilities. Practically, the results may provide preliminary insights for higher education institutions in developing well-being promotion initiatives for working students while recognizing that other factors may also be associated with their psychological condition.

Keywords: *Gratitude, Psychological Well-Being, Working Students, Dual Roles, Simple Linear Regression*

PENDAHULUAN

Menjalani perkuliahan sekaligus bekerja menempatkan mahasiswa dalam situasi yang menuntut penyesuaian berkelanjutan. Di satu sisi, pekerjaan dapat menjadi sarana memperoleh penghasilan, memperluas pengalaman profesional, dan mengembangkan keterampilan yang tidak selalu diperoleh melalui kegiatan akademik. Di sisi lain, kedua aktivitas tersebut menuntut alokasi waktu, energi, dan perhatian yang terkadang sulit dipenuhi secara bersamaan. Kompleksitas situasi ini tidak cukup dijelaskan melalui kategori mahasiswa bekerja atau tidak bekerja, sebab setiap individu dapat mengalami pola hubungan yang berbeda antara tuntutan akademik dan pekerjaannya. Headrick dan Park (2024) mengidentifikasi variasi konflik dan fasilitasi kerja–studi pada mahasiswa yang bekerja, memperlihatkan bahwa pekerjaan tidak selalu menjadi hambatan bagi perkuliahan, tetapi juga dapat memberikan dukungan bagi kehidupan akademik. Persoalan yang perlu dicermati, dengan demikian, adalah bagaimana mahasiswa menjalani interaksi kedua peran tersebut tanpa mengabaikan kondisi psikologisnya.

Dinamika tersebut memperoleh relevansi lebih lanjut ketika dikaitkan dengan kesejahteraan mahasiswa. Dalam konteks Indonesia, Sinaga dan Rachmawati (2021) menemukan bahwa tuntutan serta manfaat pekerjaan berhubungan dengan *engagement* dan *well-being* melalui mekanisme konflik dan fasilitasi antara pekerjaan dan universitas. Fernandha dan Grasiawaty (2021) mengungkapkan bahwa konflik peran berkaitan dengan kondisi *well-being* mahasiswa yang bekerja, terutama mereka yang menjalani pekerjaan penuh waktu. Hubungan antara tuntutan kedua ranah tersebut dan kondisi psikologis juga tercermin dalam temuan Arifah (2025), yang mengaitkan konflik studi–pekerjaan dengan *burnout* pada mahasiswa. Rangkaian temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman bekerja selama menempuh pendidikan tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan aktivitas sehari-hari, tetapi juga dengan kemampuan mempertahankan kondisi psikologis di tengah tuntutan yang berjalan bersamaan. Namun, perhatian terhadap konflik dan dampak negatifnya belum sepenuhnya menjelaskan sumber daya psikologis yang mungkin berkaitan dengan terpeliharanya kesejahteraan dalam situasi tersebut.

Salah satu sumber daya yang dapat ditelaah dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur (*gratitude*). Rasa syukur berkaitan dengan kemampuan individu mengenali dan menghargai aspek positif dalam kehidupannya, termasuk pengalaman, relasi, dan dukungan yang tersedia di tengah berbagai tuntutan. Dalam kehidupan mahasiswa yang bekerja, kecenderungan tersebut relevan untuk dikaji karena pengalaman akademik dan pekerjaan tidak selalu hanya menghadirkan tekanan, tetapi juga dapat memberikan kesempatan belajar, pencapaian, serta dukungan sosial. Bilong et al. (2021) menemukan keterkaitan antara *gratitude*, *psychological well-being*, dan kebahagiaan pada mahasiswa. Hubungan serupa dilaporkan oleh Wibowo dan Mulawarman (2022) pada mahasiswa penerima beasiswa, yang memperlihatkan adanya keterkaitan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis. Kedua temuan tersebut memberikan landasan untuk menelaah rasa syukur sebagai aspek psikologis



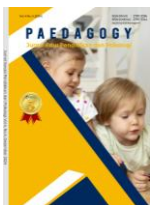
yang berhubungan dengan kesejahteraan, meskipun pengalaman mahasiswa yang harus membagi sumber daya antara pekerjaan dan pendidikan belum menjadi pusat perhatian dalam kedua penelitian tersebut.

Keterkaitan rasa syukur dengan kesejahteraan juga memperoleh dukungan dari penelitian yang menguji intervensi secara langsung. Geier dan Morris (2022) menemukan bahwa intervensi rasa syukur pada mahasiswa berkaitan dengan peningkatan *mental well-being* dibandingkan kelompok kontrol. Sementara itu, Tolcher et al. (2024) melaporkan manfaat intervensi *gratitude* terhadap *well-being* mahasiswa. Kedua penelitian tersebut memperluas pemahaman bahwa rasa syukur bukan hanya konstruk yang dapat dikaji hubungannya dengan kesejahteraan, melainkan juga aspek yang berpotensi dikembangkan melalui intervensi. Meskipun demikian, hasil intervensi pada mahasiswa secara umum belum secara khusus menjelaskan hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada individu yang menjalankan pekerjaan sekaligus perkuliahan. Perbedaan konteks ini perlu diperhatikan karena mahasiswa bekerja menghadapi tuntutan yang tidak sepenuhnya sama dengan mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan akademik.

Kajian yang secara langsung mempertemukan rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bekerja telah dilakukan oleh Ritmiani (2023). Penelitian tersebut memberikan pijakan empiris yang dekat dengan persoalan yang dikaji dalam studi ini karena menempatkan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sebagai kelompok penelitian. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini tidak dapat dibangun atas anggapan bahwa hubungan kedua variabel tersebut sama sekali belum pernah diteliti pada kelompok mahasiswa bekerja. Ruang pengembangan justru terletak pada pendalaman konteks beban ganda sebagai kondisi yang melatarbelakangi hubungan tersebut. Perspektif lain ditawarkan oleh Wardhani et al. (2025), yang menemukan keterkaitan *academic gratitude* dengan *psychological well-being* dan *academic buoyancy* pada mahasiswa di Jawa Barat. Temuan tersebut menempatkan rasa syukur dalam kehidupan akademik sebagai aspek yang relevan dengan kesejahteraan dan kemampuan menghadapi tuntutan pendidikan, tetapi belum secara khusus mengarahkan perhatian pada mahasiswa yang juga harus memenuhi tanggung jawab pekerjaan.

Jika ditempatkan dalam satu kerangka pembahasan, penelitian-penelitian tersebut menyediakan pijakan dari dua arah yang saling berkaitan. Headrick dan Park (2024), Sinaga dan Rachmawati (2021), Fernandha dan Grasiawaty (2021), serta Arifah (2025) memberikan gambaran mengenai dinamika kerja-studi dan keterkaitannya dengan kondisi psikologis mahasiswa. Sementara itu, Bilong et al. (2021), Wibowo dan Mulawarman (2022), Geier dan Morris (2022), serta Tolcher et al. (2024) memperlihatkan relevansi rasa syukur dalam kajian kesejahteraan mahasiswa. Ritmiani (2023) telah menghubungkan kedua konstruk pada mahasiswa yang bekerja, sedangkan Wardhani et al. (2025) memperluas pembahasannya melalui konteks rasa syukur akademik. Persoalan yang masih layak didalami bukanlah sekadar ada atau tidaknya hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis, melainkan bagaimana hubungan tersebut dipahami dalam situasi ketika mahasiswa harus mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara simultan. Penempatan konteks ini memungkinkan kajian beralih dari status bekerja sebagai karakteristik responden menuju pemahaman yang lebih terarah mengenai kesejahteraan psikologis dalam kondisi beban peran ganda.

Atas dasar pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara rasa syukur (*gratitude*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Fokus tersebut menempatkan pengalaman menjalankan dua peran sebagai konteks untuk memahami keterkaitan kedua



variabel, tanpa mengasumsikan bahwa rasa syukur dengan sendirinya mengatasi seluruh tekanan yang dihadapi mahasiswa. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperluas pembahasan mengenai sumber daya psikologis positif dalam kehidupan mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Dari sisi praktis, temuan penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan perguruan tinggi dalam memahami aspek psikologis yang berkaitan dengan kesejahteraan selama masa studi. Dengan demikian, pembahasan kesejahteraan mahasiswa bekerja tidak hanya diarahkan pada konflik yang muncul akibat tuntutan dua peran, tetapi juga pada faktor psikologis positif yang relevan untuk ditelaah dalam konteks tersebut.

METODE PENELITIAN

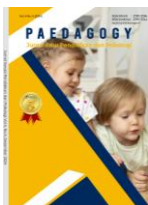
Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Forms yang disebarkan secara langsung dan melalui WhatsApp kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum mengisi kuesioner secara mandiri, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Partisipan berjumlah 160 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang masih aktif kuliah, bekerja secara *part time* atau *full time*, serta berdomisili atau menjalankan aktivitas kuliah dan pekerjaan di Kota Medan. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, sedangkan penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Pengukuran dilakukan menggunakan dua skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Rasa syukur diukur melalui 24 aitem yang mencakup aspek *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* berdasarkan McCullough et al. (2002), sedangkan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan 30 aitem berdasarkan enam aspek Ryff (1995). Kedua instrumen terdiri atas aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan rentang skor 1–4 serta menjalani pengujian validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Setelah pengumpulan data selesai, kelengkapan jawaban diperiksa, skor diberikan sesuai pedoman, dan skor aitem *unfavorable* dibalik sebelum data dianalisis lebih lanjut.

Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS versi 22 for Windows. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi skor masing-masing variabel, sementara analisis inferensial diarahkan untuk menguji hubungan antara rasa syukur (X) dan kesejahteraan psikologis (Y). Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas untuk memeriksa kesesuaian data dengan asumsi analisis parametrik serta hubungan linear antarvariabel. Hipotesis kemudian diuji menggunakan regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$). Arah hubungan dan besarnya kontribusi statistik rasa syukur terhadap variasi kesejahteraan psikologis ditelaah melalui koefisien regresi dan koefisien determinasi. Interpretasi hasil dibatasi pada hubungan statistik antarvariabel dan tidak digunakan sebagai dasar untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik responden digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai subjek yang terlibat dalam penelitian. Informasi tersebut penting untuk menunjukkan keragaman latar belakang responden yang menjalani perkuliahan sekaligus bekerja. Karakteristik yang dianalisis meliputi jenis kelamin, usia, semester, dan jenis pekerjaan. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.



Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin Frekuensi Persentase (%)		
Laki-laki	78	48,75
Perempuan	82	51,25
Total	160	100,00

Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin pada Tabel 1 menunjukkan keterwakilan kedua kelompok secara relatif berimbang. Kondisi tersebut memberikan gambaran bahwa penelitian melibatkan mahasiswa bekerja dengan karakteristik responden yang cukup beragam. Dengan komposisi tersebut, data penelitian tidak terkonsentrasi pada satu kelompok jenis kelamin tertentu. Karakteristik ini selanjutnya dilengkapi dengan informasi mengenai kelompok usia responden.

Usia merupakan salah satu karakteristik yang dapat memberikan konteks terhadap pengalaman mahasiswa dalam menjalankan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Perbedaan tahap usia dapat berkaitan dengan pengalaman perkuliahan, tanggung jawab personal, maupun pengalaman kerja yang dimiliki responden. Oleh karena itu, distribusi usia perlu disajikan untuk memberikan gambaran mengenai profil subjek penelitian. Distribusi tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

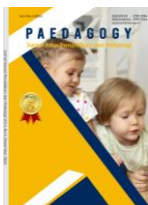
Kelompok Usia Frekuensi Persentase (%)		
18–20 tahun	28	17,50
21–23 tahun	84	52,50
24–26 tahun	38	23,75
27–30 tahun	10	6,25
Total	160	100,00

Sebaran usia pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa responden berasal dari beberapa kelompok usia, dengan konsentrasi terbesar pada rentang usia dewasa awal. Keragaman tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja tidak hanya berasal dari satu kelompok usia. Perbedaan usia juga dapat mencerminkan variasi pengalaman dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Selanjutnya, karakteristik responden ditinjau berdasarkan tahap perkuliahan yang sedang ditempuh.

Semester perkuliahan memberikan informasi mengenai posisi akademik responden pada saat penelitian dilakukan. Mahasiswa pada semester yang berbeda dapat memiliki pengalaman akademik dan tuntutan penyelesaian studi yang berbeda pula. Informasi tersebut menjadi relevan karena penelitian berfokus pada mahasiswa yang menjalankan aktivitas perkuliahan bersamaan dengan pekerjaan. Distribusi responden berdasarkan semester disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Semester

Semester Frekuensi Persentase (%)		
2	8	5,00
4	20	12,50



Semester Frekuensi Persentase (%)		
6	40	25,00
8	50	31,25
10	30	18,75
12	12	7,50
Total	160	100,00

Sebaran semester pada Tabel 3 menunjukkan bahwa responden mencakup mahasiswa dari tahap awal hingga tahap akhir perkuliahan. Komposisi tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman menjalankan kuliah sambil bekerja ditemukan pada berbagai tahap perjalanan akademik. Dominasi mahasiswa pada semester yang lebih tinggi memberikan konteks bahwa sebagian responden telah memiliki pengalaman cukup panjang dalam menjalankan kedua peran tersebut. Profil responden kemudian dilihat berdasarkan jenis pekerjaan yang dijalankan.

Jenis pekerjaan memberikan gambaran mengenai variasi aktivitas kerja yang dijalankan oleh mahasiswa dalam penelitian. Perbedaan karakteristik pekerjaan dapat berkaitan dengan pola waktu kerja, tanggung jawab, serta tuntutan yang dihadapi selama menjalankan peran sebagai pekerja. Oleh sebab itu, informasi mengenai pekerjaan diperlukan untuk memperjelas konteks responden penelitian. Distribusi jenis pekerjaan responden disajikan pada Tabel 4.

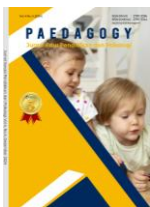
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Karyawan swasta	34	21,25
Wirausaha	32	20,00
Kasir/Pramuniaga	22	13,75
Admin	21	13,13
Freelancer	21	13,13
Lainnya	20	12,50
Guru/Tutor	10	6,25
Total	160	100,00

Keragaman jenis pekerjaan pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini menjalankan aktivitas kerja pada sektor yang cukup beragam. Pekerjaan sebagai karyawan swasta dan wirausaha merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, sedangkan guru atau tutor memiliki proporsi paling kecil. Variasi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menjalankan peran sebagai pekerja tidak berasal dari satu jenis pekerjaan saja.

Deskripsi Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi variabel yang diteliti sebelum pengujian hubungan antarvariabel dilakukan. Analisis ini memberikan informasi mengenai kecenderungan skor serta tingkat variasi jawaban responden pada masing-masing variabel. Dalam penelitian ini, deskripsi difokuskan pada rasa syukur dan kesejahteraan psikologis. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 5.



Tabel 5. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Rasa syukur	160	65,24	8,651
Kesejahteraan psikologis	160	78,63	13,979

Tabel 5 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran skor yang berbeda. Variasi skor kesejahteraan psikologis terlihat lebih besar dibandingkan rasa syukur, yang menunjukkan adanya perbedaan kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih beragam antarresponden. Temuan deskriptif ini selanjutnya digunakan sebagai dasar sebelum dilakukan pengujian asumsi dan hipotesis.\

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai bagian dari pemeriksaan asumsi sebelum analisis regresi linear sederhana. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data pada variabel penelitian memenuhi kriteria yang diperlukan dalam analisis parametrik. Pemeriksaan dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi Lilliefors. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Statistik K-S	Sig. (p)	Keterangan
Rasa syukur	160	0,068	0,068	Normal
Kesejahteraan psikologis	160	0,051	0,200	Normal

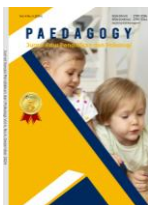
Tabel 6 menunjukkan bahwa data pada kedua variabel memenuhi kriteria normalitas berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa distribusi skor rasa syukur dan kesejahteraan psikologis tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, karakteristik distribusi data pada kedua variabel dapat dinilai memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan dalam analisis statistik parametrik. Hasil ini memberikan dasar bahwa data layak digunakan dalam analisis regresi linear sederhana sesuai dengan rancangan analisis penelitian.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis mengikuti pola linear. Pemeriksaan ini diperlukan karena regresi linear sederhana mengasumsikan adanya hubungan linear antara variabel prediktor dan variabel yang diprediksi. Pengujian dilakukan melalui *Test for Linearity* dengan memperhatikan signifikansi *Linearity* dan *Deviation from Linearity*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas Rasa Syukur dan Kesejahteraan Psikologis

Komponen	F	Sig. (p)	Keterangan
Linearity	165,703	< 0,001	Signifikan
Deviation from Linearity	1,086	0,360	Linear



Hasil pengujian Tavel 7 menunjukkan bahwa pola hubungan kedua variabel memenuhi asumsi linearitas. Tidak ditemukan penyimpangan linearitas yang berarti, sehingga hubungan kedua variabel dapat dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas memberikan dasar yang memadai untuk melanjutkan pengujian hipotesis. Tahap selanjutnya dilakukan untuk mengetahui kekuatan hubungan dan kemampuan rasa syukur dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan sekaligus bekerja. Karena penelitian melibatkan satu variabel prediktor dan satu variabel terikat, pengujian dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Tahap pertama dalam analisis regresi adalah melihat ringkasan model untuk mengetahui kekuatan hubungan dan proporsi variasi yang dapat dijelaskan oleh model. Hasil *model summary* disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Model Summary Regresi Linear Sederhana

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
0,712	0,507	0,504	9,848

Ringkasan model Tabel 8 menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel yang dianalisis. Nilai koefisien determinasi juga menunjukkan bahwa model memiliki kemampuan yang cukup besar dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis responden. Namun, sebagian variasi lainnya masih berkaitan dengan faktor-faktor yang tidak dimasukkan dalam model penelitian. Signifikansi model kemudian diperiksa untuk mengetahui apakah hubungan yang diperoleh secara statistik dapat diterima.

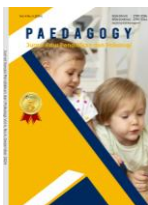
Uji signifikansi model dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi secara keseluruhan mampu menjelaskan hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis. Pengujian ini menggunakan statistik F dengan tingkat signifikansi yang telah ditetapkan dalam metode penelitian. Hasil pengujian memberikan dasar untuk menilai kelayakan model secara keseluruhan. Hasil uji signifikansi model disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Uji Signifikansi Model Regresi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	15.746,198	1	15.746,198	162,363	< 0,001
Residual	15.323,046	158	96,981		
Total	31.069,244	159			

Hasil pengujian Tabel 9 menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan memiliki signifikansi statistik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki keterkaitan yang bermakna dengan kesejahteraan psikologis dalam data penelitian. Hasil ini memberikan dasar untuk melihat arah dan besarnya hubungan melalui koefisien regresi. Oleh karena itu, interpretasi selanjutnya difokuskan pada koefisien masing-masing parameter dalam model.

Koefisien regresi digunakan untuk mengetahui arah dan besarnya perubahan skor kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan perubahan skor rasa syukur. Selain koefisien



regresi, nilai t dan signifikansi digunakan untuk mengetahui kebermaknaan statistik variabel prediktor dalam model. Analisis ini melengkapi hasil uji model secara keseluruhan dengan memberikan informasi pada tingkat variabel. Hasil koefisien regresi linear sederhana disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10. Koefisien Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	3,579	5,941	–	0,602	0,548
Rasa syukur	1,150	0,090		0,712	12,742 < 0,001

Koefisien regresi Tabel 10 menunjukkan arah hubungan yang positif dan signifikan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, mahasiswa dengan skor rasa syukur yang lebih tinggi cenderung memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dalam konteks data penelitian ini. Temuan tersebut mendukung hipotesis penelitian mengenai adanya hubungan positif antara kedua variabel. Persamaan regresi yang diperoleh selanjutnya dapat digunakan untuk menggambarkan pola hubungan kedua variabel dalam model penelitian.

Persamaan regresi:

$$Y = 3,579 + 1,150X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa koefisien rasa syukur bernilai positif, sehingga arah hubungan dalam model bergerak searah. Interpretasi ini menunjukkan hubungan statistik berdasarkan data penelitian dan tidak perlu ditulis sebagai hubungan sebab-akibat secara mutlak, mengingat penelitian menggunakan desain korelasional.

Pembahasan

Menjalani pendidikan tinggi sambil bekerja menghadirkan pengalaman yang tidak sepenuhnya dapat disamakan dengan kehidupan mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan akademik. Mahasiswa perlu membagi perhatian antara penyelesaian tugas kuliah, tanggung jawab pekerjaan, dan kebutuhan pribadi yang tetap harus dipenuhi. Kondisi ini tercermin dalam karakteristik responden penelitian, yang didominasi mahasiswa semester 6 dan 8 serta memiliki latar pekerjaan yang beragam. Pada tahap tersebut, tuntutan akademik dapat beriringan dengan penyelesaian studi, pengembangan kompetensi, dan persiapan memasuki dunia profesional. Sementara itu, perbedaan jenis pekerjaan memungkinkan mahasiswa menghadapi tingkat fleksibilitas dan tuntutan yang tidak sama. Keragaman pengalaman tersebut memberikan konteks untuk memahami kesejahteraan psikologis sebagai kondisi yang berkembang dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekadar keadaan yang berdiri terpisah dari tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Dalam situasi demikian, kemampuan mempertahankan kesejahteraan psikologis tidak cukup dipahami hanya melalui banyaknya tuntutan yang dihadapi seseorang. Dua mahasiswa dengan tanggung jawab yang relatif serupa belum tentu memiliki pengalaman psikologis yang sama. Perbedaan tersebut tampak dalam distribusi skor penelitian, ketika kebersyukuran memperlihatkan penyebaran yang relatif lebih homogen, sedangkan skor kesejahteraan psikologis menunjukkan variasi yang lebih besar. Pola ini mengisyaratkan bahwa mahasiswa yang sama-sama menjalankan peran ganda tetap memiliki kondisi psikologis yang beragam. Kebersyukuran dapat menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan kesejahteraan, tetapi pengalaman individu juga berlangsung dalam lingkungan sosial, akademik, dan pekerjaan yang



berbeda. Karena itu, hubungan kedua variabel perlu dibaca sebagai bagian dari dinamika psikologis yang lebih luas, bukan sebagai penjelasan tunggal atas perbedaan kesejahteraan di antara mahasiswa.

Temuan utama penelitian memperlihatkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Artinya, skor kebersyukuran yang lebih tinggi berkaitan dengan kecenderungan skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi pula dalam sampel penelitian. Pola ini sejalan dengan Astuti dan Nio (2022), yang menemukan hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menghadapi ancaman *drop out*. Hasil serupa dilaporkan Rosmika et al. (2025) pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Kesamaan temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa keterkaitan kedua variabel tidak terbatas pada mahasiswa dengan situasi akademik yang relatif umum, tetapi juga ditemukan pada kelompok yang menghadapi tuntutan tambahan. Penelitian ini memperluas konteks pembahasan tersebut dengan melibatkan mahasiswa yang menjalankan pendidikan dan pekerjaan secara bersamaan, disertai variasi tahap studi dan jenis pekerjaan. Meskipun demikian, hubungan positif yang ditemukan tidak berarti bahwa setiap mahasiswa dengan kebersyukuran tinggi pasti memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, sebab hubungan statistik menggambarkan kecenderungan pada kelompok, bukan kepastian pada setiap individu.

Keterkaitan tersebut juga memperoleh dukungan dari kajian pada kelompok usia dan konteks pendidikan yang berbeda. Srivastava (2024) melaporkan hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan pada mahasiswa, sedangkan Manalo et al. (2024) menemukan bahwa kebersyukuran berperan sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah. Kesamaan arah temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan telah ditemukan dalam beberapa konteks pendidikan. Namun, perbedaan karakteristik partisipan perlu tetap diperhitungkan ketika membandingkan hasil penelitian. Mahasiswa yang bekerja menghadapi tanggung jawab di luar pendidikan formal, sehingga kesejahteraan mereka berlangsung dalam situasi yang memiliki kompleksitas tersendiri. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai penguatan bukti pada konteks mahasiswa dengan beban peran ganda, bukan sebagai dasar untuk menggeneralisasikan pola yang sama kepada seluruh kelompok pelajar dan mahasiswa.

Relevansi kebersyukuran terhadap kesejahteraan menjadi semakin menarik ketika dikaitkan dengan penelitian berbasis intervensi. Melalui meta-analisis penelitian terkontrol, Kirca et al. (2023) menemukan bahwa intervensi yang mengekspresikan rasa syukur berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Czyżowska dan Gurba (2022) juga melaporkan manfaat intervensi kebersyukuran terhadap makna hidup dan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda. Dalam konteks mahasiswa, Sumari et al. (2025) menemukan hasil positif dari intervensi kelompok berbasis *shukr*. Ketiga penelitian tersebut memberikan sudut pandang tambahan karena tidak hanya membahas hubungan antarvariabel, tetapi juga mengkaji kebersyukuran melalui pendekatan intervensional. Walaupun demikian, perbedaan desain membatasi kesimpulan yang dapat ditarik dari perbandingan tersebut. Penelitian ini menggunakan data *cross-sectional* tanpa memberikan perlakuan kepada responden, sehingga temuan intervensi terdahulu berfungsi sebagai konteks pendukung, bukan bukti bahwa peningkatan kebersyukuran akan secara langsung menghasilkan peningkatan kesejahteraan pada mahasiswa yang bekerja.

Pemaknaan hasil juga perlu mempertimbangkan bahwa hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mungkin berkaitan dengan proses lain yang tidak diukur dalam



penelitian ini. Torrelles-Nadal et al. (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosional disposisional dapat menjadi mediator dalam hubungan antara kebersyukuran disposisional dan kesejahteraan subjektif pada dewasa muda. Sementara itu, Man dan Jing (2025) mengidentifikasi peran kecenderungan prososial dalam hubungan antara kebersyukuran, dukungan sosial yang dipersepsikan, dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Temuan tersebut membuka kemungkinan bahwa keterkaitan kebersyukuran dengan kesejahteraan tidak berlangsung dalam ruang psikologis yang terisolasi, melainkan berhubungan dengan karakteristik personal dan pengalaman sosial. Dalam kehidupan mahasiswa yang bekerja, aspek-aspek tersebut layak dipertimbangkan sebagai kemungkinan konteks yang menyertai hubungan kedua variabel. Namun, karena kecerdasan emosional, kecenderungan prososial, dan dukungan sosial tidak diuji dalam model penelitian ini, peran ketiganya belum dapat dipastikan pada responden yang diteliti. Penjelasan mengenai mekanisme tersebut karenanya masih merupakan arah pengembangan kajian, bukan kesimpulan langsung dari hasil penelitian.

Besarnya hubungan yang diperoleh memberikan gambaran lebih terukur mengenai relevansi kebersyukuran dalam model penelitian. Nilai R sebesar 0,712 menunjukkan hubungan yang kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis, sedangkan R Square sebesar 0,507 menunjukkan bahwa model regresi menjelaskan 50,7% variasi skor kesejahteraan psikologis dalam sampel. Adapun 49,3% sisanya merupakan variasi yang tidak dijelaskan oleh model tersebut dan dapat berkaitan dengan faktor lain maupun variasi yang tidak tertangkap dalam pengukuran. Angka ini memperlihatkan bahwa kebersyukuran memiliki daya prediksi statistik yang berarti dalam konteks responden penelitian. Temuan tersebut searah dengan hasil Astuti dan Nio (2022), Rosmika et al. (2025), serta Srivastava (2024), yang juga melaporkan keterkaitan kebersyukuran dengan kesejahteraan pada kelompok mahasiswa. Meski demikian, nilai koefisien determinasi tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti bahwa kebersyukuran menyebabkan 50,7% kesejahteraan psikologis mahasiswa. Karena data dikumpulkan pada satu periode dan tidak melibatkan manipulasi variabel, hasil regresi hanya menggambarkan daya jelas statistik model, bukan proporsi kesejahteraan yang secara kausal dihasilkan oleh kebersyukuran.

Dari sisi pengembangan pengetahuan, hasil penelitian ini mempertemukan kajian kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis dengan konteks kehidupan mahasiswa yang memiliki tanggung jawab pekerjaan. Temuan tersebut melengkapi penelitian pada mahasiswa yang menghadapi ancaman *drop out*, mahasiswa yang bekerja paruh waktu, serta mahasiswa dalam konteks pendidikan yang lebih umum (Astuti & Nio, 2022; Rosmika et al., 2025; Srivastava, 2024). Penelitian intervensi juga memperlihatkan relevansi kebersyukuran bagi kesejahteraan, meskipun perbedaan rancangan penelitian menuntut kehati-hatian dalam menyatukan interpretasi hasil (Kirca et al., 2023; Czyżowska & Gurba, 2022; Sumari et al., 2025). Kontribusi penelitian ini dengan demikian terletak pada penguatan bukti mengenai hubungan kedua variabel dalam konteks beban peran ganda, bukan pada pembuktian bahwa kebersyukuran merupakan satu-satunya sumber kesejahteraan mahasiswa. Penggunaan desain *cross-sectional* dan instrumen *self-report* membatasi kemampuan penelitian untuk memastikan arah hubungan, menilai perubahan kondisi psikologis dari waktu ke waktu, serta mengesampingkan kemungkinan pengaruh karakteristik pengukuran. Selain itu, dukungan sosial, kecerdasan emosional, kondisi pekerjaan, dan karakteristik akademik belum dianalisis secara langsung, padahal penelitian sebelumnya mengindikasikan kemungkinan relevansi beberapa faktor tersebut (Torrelles-Nadal et al., 2024; Man & Jing, 2025).





Dalam penerapannya, temuan ini dapat menjadi pertimbangan bagi perguruan tinggi ketika merancang dukungan kesejahteraan bagi mahasiswa yang bekerja. Perhatian terhadap kebersyukuran dapat dimasukkan sebagai salah satu pendekatan pengembangan psikologis positif, tetapi pelaksanaannya perlu berjalan berdampingan dengan pemahaman mengenai tuntutan akademik, kondisi pekerjaan, dan dukungan sosial yang tersedia. Pendekatan tersebut lebih proporsional daripada menempatkan kebersyukuran sebagai solusi tunggal atas tekanan yang dialami mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat menguji hubungan ini melalui pengukuran longitudinal atau rancangan intervensi, sekaligus melibatkan faktor lain yang berpotensi menjelaskan variasi kesejahteraan psikologis. Dengan cara tersebut, kajian tidak hanya berhenti pada identifikasi hubungan antarvariabel, tetapi dapat berkembang menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana mahasiswa mempertahankan kesejahteraan ketika tanggung jawab pendidikan dan pekerjaan harus dijalankan secara bersamaan.

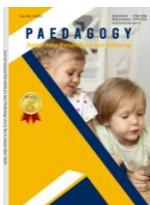
KESIMPULAN

Kehidupan mahasiswa yang bekerja memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan bukan hanya dengan kemampuan memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan, tetapi juga dengan sumber daya psikologis yang menyertai proses tersebut. Keterkaitan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini memperluas pemahaman mengenai pengalaman mahasiswa yang harus menjalankan dua peran secara bersamaan. Kebersyukuran dapat menjadi salah satu aspek yang patut diperhatikan dalam memahami kondisi psikologis kelompok tersebut, meskipun kesejahteraan tetap berkaitan dengan beragam faktor personal dan lingkungan. Dalam konteks perguruan tinggi, temuan ini membuka ruang bagi pengembangan upaya promotif yang memperhatikan aspek psikologis positif mahasiswa bekerja tanpa mengabaikan kebutuhan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik maupun pekerjaan.

Pemahaman yang lebih utuh mengenai hubungan tersebut masih memerlukan kajian lanjutan. Desain *cross-sectional* yang digunakan belum memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat ataupun penjelasan mengenai perubahan kesejahteraan psikologis dari waktu ke waktu. Penelitian berikutnya dapat melibatkan mahasiswa dari perguruan tinggi, wilayah, jenjang semester, dan karakteristik pekerjaan yang lebih beragam, disertai penggunaan desain longitudinal atau eksperimen untuk memperdalam pemahaman terhadap hubungan kedua variabel. Selain itu, dukungan sosial, resiliensi, efikasi diri, optimisme, regulasi emosi, dan strategi koping dapat dikaji sebagai prediktor, mediator, atau moderator. Pengembangan arah penelitian tersebut diharapkan menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kebersyukuran berkaitan dengan kesejahteraan psikologis di tengah kompleksitas peran yang dijalani mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, Z. (2025). Study vs. Work: Examining Conflict and Burnout Among Students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. *Jurnal Psikologi Terapan*, 6(2), 83–87. <https://doi.org/10.29103/jpt.v6i2.13128>
- Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang terancam drop out (DO). *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 294–300. <https://doi.org/10.38035/rj.v4i4.511>



- Bilong, D. P., Hutasuht, I. J., Bakar, M. A. A., & Wardhani, N. (2021). Gratitude and its relationship with students' psychological well-being and happiness. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(11), 236-244. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i11.1176>
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a European cohort of young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
- Fernandha, A., & Grasiawaty, N. (2021). Role Conflict and Well-Being Among Working Students: The Viewpoint of a Full-Timer. *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, 6(2), 191–205. <https://doi.org/10.30983/educative.v6i2.4713>
- Geier, M. T., & Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: A quasi-experimental study of university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 937-948. <https://doi.org/10.1111/aphw.12359>
- Headrick, L., & Park, Y. A. (2024). How do working students fare? A person-centric approach to understanding patterns of work–school conflict and facilitation. *Applied Psychology*, 73(2), 648-674. <https://doi.org/10.1111/apps.12493>
- Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomised controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 63–86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Man, X., & Jing, Z. (2025). The role of prosocial tendencies in the relationships between gratitude, perceived social support, and psychological well-being among Chinese university students: a structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 16, 1510543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1510543>
- 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>
- Manalo, M. A., Molina, C., & Vergara, J. (2024). Gratitude as Predictor of Psychological Well-Being Among Secondary Students. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(12), 391–399. <https://doi.org/10.69569/jip.2024.0559>
- Ritmiani, I. (2023). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UIN Ar-Raniry kuliah sambil bekerja. *Proyeksi*, 18(2). <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/30782>
- Rosmika, Salim, & Marhan, C. (2025). Rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Sublimapsi*, 6(3), 222–230. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v6i3.258>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sinaga, I. Y. P., & Rachmawati, R. (2021). The Effect of Work-based Benefits and Demand on Engagement and Well-being as Mediated by Work-University Facilitation and Conflict Among Working Students in Indonesia. *The South East Asian Journal of Management*, 15(2), 7. <https://doi.org/10.21002/seam.v15i2.12119>



- Srivastava, S. (2024). Gratitude as Human Strength: A Study of Gratitude and Well-being among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3). <https://ijip.in/articles/gratitude-and-well-being/>
- Sumari, M., Baharudin, D. F., Yahya, A. N., & Yusop, Y. M. (2025). Gratitude (shukr) group intervention for promoting college students' well-being: A quasi-experimental study. *Social Sciences & Humanities Open*, 11, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101294>
- Tolcher, K., Cauble, M., & Downs, A. (2024). Evaluating the effects of gratitude interventions on college student well-being. *Journal of american college Health*, 72(5), 1321-1325. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2076096>
- Torrelles-Nadal, C., Ros-Morente, A., & Quesada-Pallarès, C. (2024). Trait emotional intelligence mediates the dispositional gratitude and subjective well-being in young adults. *Frontiers in psychology*, 15, 1414867. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414867>
- Wardhani, N., Agustiani, H., Hutasuhut, I. J., & Siswadi, A. G. P. (2025). Academic gratitude as a mediator between psychological well-being and academic buoyancy among college students in West Java. *Frontiers in Psychology*, 16, 1663694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1663694>
- Wibowo, A., & Mulawarman, M. (2022). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UNNES Penerima Beasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 1-12. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/57306>