



ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>
DOI: //dx.doi.org/ 10.24042/ajp.v3i2.10418
Volume 3, Nomor 2, Oktober Tahun 2020

**Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan
Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah
Sambil Bekerja *Part-Time***

Wina Anjani

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
winaanjani@gmail.com

Yusafri Rasyidin

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
yusafriarasidin@radenintan.ac.id

Eska Prawisudawati Ulpa

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
eskaulpa08@gmail.com

Article Information:

Received: 13 July 2020

Revised: 10 August 2020

Accepted: 20 September 2020

Abstract

Human life can never be separated from the condition of psychological well-being. Every human being strives to create a prosperous life, both in physical, social, and mental conditions so that the quality of his life increases. One of the factors that influence psychological well-being is gratitude. This is because gratitude is able to create a positive outlook on events that occur in life. This study aims to determine the relationship between gratitude and psychological well-being in students who work in college part-time. The hypothesis proposed in this study is that there is a relationship between gratitude and psychological well-being in students who study

part-time work. The subjects of this research are students who study part-time at the Ushuluddin faculty and the UIN Raden Intan Lampung religious studies class 2017 totaling 70 students. The technique used is a technique of total sampling. The data collection technique used a gratitude scale of 19 items ($\alpha = 0.865$) and a psychological well-being scale of 21 items ($\alpha = 0.868$). The results of the study indicate a relationship between gratitude and psychological well-being in students who work college part-time in. The data analysis used was the Pearson product moment correlation. The results showed that the two variables had a significant relationship. $r_{xy} = 0.510$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$), this indicates that there is a significant positive relationship between gratitude and psychological well-being in students who study while working part-time so that the hypothesis is accepted. The higher the gratitude, the higher the resulting psychological well-being. The effective contribution of 26% is influenced by the independent variables in this study and 74% is influenced by other factors.

Abstrak

Kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Setiap manusia berupaya untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera, baik kondisi fisik, sosial, dan mental agar kualitas hidupnya meningkat. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya rasa syukur. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *parttime* di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung angkatan 2017 berjumlah 70 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling total*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala rasa syukur sebanyak 19 item ($\alpha = 0,865$) dan skala kesejahteraan psikologis sebanyak 21 item ($\alpha = 0,868$). Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *parttime*. Analisis data yang digunakan adalah *Korelasi product momen pearson*. Hasil penelitian menunjukkan dari dua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. $r_{xy} = 0,510$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini menandakan bahwa adanya hubungan yang positif signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* sehingga hipotesis diterima. Semakin

tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dihasilkan. Sumbangan efektif sebesar 26% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 74% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Keywords = *gratitude, psychological well-being*

Pendahuluan

Setiap manusia berupaya untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera, baik kondisi fisik, sosial, dan juga psikologisnya agar kualitas hidupnya meningkat termasuk mahasiswa. Mahasiswa merupakan masa remaja yang mengalami transisi dari sekolah menengah atas ke jenjang perguruan tinggi (Santrock, 2012). Mahasiswa yang telah melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi pada dasarnya memiliki tujuan utama yaitu belajar dan mengembangkan pola pikir. Oleh karena itu, mahasiswa harus menjalankan semua proses dalam sebuah perguruan tinggi untuk mencapai tujuan belajar mereka, agar mendapatkan indeks prestasi yang baik dan menyelesaikan kuliah mereka tepat waktu (Rani, Iskandar, dkk, 2013).

Pentingnya kesejahteraan psikologis dimiliki remaja tidak sejalan dengan kenyataan yang ada. Menurut Prabowo (2017) kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniasari, Epi. dkk (2019) kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia sekitar 16% berada pada kategori tinggi, kemudian sekitar 46% berada pada kategori sedang, dan sekitar 38% berada pada kategori rendah.

Di Indonesia, kondisi perekonomian cukup sulit bagi sebagian mahasiswa. Beberapa mahasiswa mempunyai masalah dengan biaya, sehingga berusaha meringankan beban orangtuanya dan mendorong mahasiswa kuliah sambil bekerja (Denura, 2012). Hal ini menyebabkan mahasiswa harus menjalankan dua aktivitas sekaligus yaitu kuliah dan bekerja. Kebanyakan pekerjaan yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah jenis pekerjaan paruh waktu (*part time*), dikarenakan jadwal kerja paruh waktu lebih fleksibel dan tipe pekerja ini tidak memiliki kontrak kerja (Mardelina, 2017).

Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja banyak dijumpai di berbagai Negara. Hal ini terjadi baik di negara berkembang maupun di negara maju yang telah mapan secara ekonomi. Contohnya di Inggris, sebanyak 87% dari mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja mengatakan bahwa mereka bekerja untuk menambah keterampilan, selebihnya alasan mahasiswa yaitu untuk menambah biaya perkuliahan dan hanya sekedar mengisi waktu luang atau hobi semata (BBC Indonesia, 2015).

Disisi lain adanya masalah-masalah yang mahasiswa hadapi antara lain; mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari mengatur waktu, kedisiplinan, dan memperhatikan kondisi kesehatan fisik mereka baik itu dalam urusan perkuliahan maupun dalam pekerjaan, mereka harus membagi peran antara mahasiswa dan karyawan, terlebih lagi permasalahan dalam pergaulan, kurangnya interaksi dengan sesama temannya (Mardelina, 2007). Menurut *National Health Ministries* (Putri, 2012) bahwa mahasiswa memiliki banyak penyebab sumber stres antara lain; tekanan akademis, perubahan lingkungan dengan tanggung jawab baru, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi individu-individu baru dengan beragam ide, mulai membuat keputusan yang besar, mengenal identitas dan orientasi seksual dan mulai mempersiapkan kehidupan setelah kuliah.

Hasil wawancara yang dilakukan pada lima mahasiswa UIN Raden Intan Lampung yang saat ini sedang menjalani kuliah sambil bekerja *part time*. Tiga mahasiswa berinisial A, D, dan K mengungkapkan alasan mereka bekerja untuk meringankan beban orang tua dalam biaya perkuliahan. tetapi mereka juga sering mengalami hambatan-hambatan dalam menjalani aktivitas antara kuliah dan bekerja seperti kesulitan untuk membagi waktu antara kuliah dan bekerja, kesulitan berkonsentrasi pada saat kuliah, kesulitan dalam menentukan prioritas antara kuliah dan pekerjaan, kurangnya waktu belajar dan istirahat. Hal inilah yang menunjukkan kesejahteraan psikologis yang rendah pada dimensi penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Hambatan-hambatan itulah yang menyebabkan prestasi akademik mereka menurun dan tidak jarang dapat menyebabkan mereka stres. Sedangkan dua diantaranya berinisial P dan B alasan kuliah sambil bekerja *part-time* adalah mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman, mereka tidak memungkiri bahwa terkadang mereka terlalu fokus bekerja sehingga kuliahnya terbengkalai, dan

karna keterbatasan waktu bersosialisasi dengan teman-teman kuliah, sehingga merasa kurang akrab dan merasa kurang informasi mengenai tugas kuliah karna hanya mengandalkan informasi dari teman dekat saja. Hal ini menunjukkan kurangnya menjalin hubungan yang positif dengan orang lain sehingga kesejahteraan psikologisnya rendah.

Hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pada aspek penguasaan lingkungan, penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Sehingga mahasiswa mengalami antarlain; kesulitan dalam mengatur waktu antara urusan kuliah dan pekerjaan, mereka sering tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan tugas, mereka memiliki waktu yang terbatas di kampus, jarang terlibat aktivitas kampus dan sosial, kurangnya interaksi dengan teman di kampus, terkadang banyaknya tugas kuliah juga mengganggu konsentrasi dalam bekerja sehingga mahasiswa merasa cukup kelelahan fisik maupun mental, karena mahasiswa merasa mempunyai dua tanggung jawab sekaligus yaitu kuliah dan bekerja. Sehingga terjadinya penurunan indeks prestasi dan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part time* mengalami stres.

Hasil wawancara tersebut berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murniasih pada tahun (2013) yang menjelaskan bahwa ada berbagai permasalahan yang timbul ketika mahasiswa memilih berkuliah sambil bekerja, seperti permasalahan dalam pergaulan atau permasalahan keluarga yang akan menambah tuntutan beban untuk diselesaikan. Mahasiswa yang kuliah saja memiliki banyak waktu luang untuk menyelesaikan tugas, laporan atau belajar. Berbeda dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang memiliki waktu terbatas, karena terlalu banyak kegiatan yang dijalani. Dalam hal tersebut, mahasiswa tidak hanya memenuhi tanggung jawabnya dalam pendidikan dan kehidupan di perkuliahannya, namun juga memiliki tanggung jawab dalam relasi dan di dalam pekerjaannya.

Kesejahteraan psikologis adalah perasaan individu yang menjalankan hidupnya dengan perasaan yang positif dan berkelanjutan, dimana individu dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Huppert dkk, 2005). Dierendock, dkk (dalam Harimukthi & Dewi, 2014) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu yang penting karena memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung kesehatan

yang lebih baik, memperpanjang umur, meningkatkan usia harapan hidup, dan menggambarkan kualitas hidup dan fungsi individu. Menurut Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009) Banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, di antaranya adalah dukungan sosial, religiusitas, status sosial ekonomi dan rasa syukur. Syukur adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Menurut Park, Peterson dan Seligman (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) rasa syukur merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang di terima.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Wood, dkk, 2009) rasa syukur secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Syukur sangat efektif dalam meningkatkan *well-being* seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual. Semakin bersyukur seseorang maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi, individu akan memiliki evaluasi kognitif dan afektif yang positif tentang hidupnya, begitu pula dengan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono dan Susilawati (2016) tentang hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir. Hasil koefisien determinasi 51,3%. Hasil penelitian menyatakan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara rasa syukur dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Nurarini (2016) tentang pengaruh rasa syukur dan kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis. Besar nya pengaruh sebesar 59,7%. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara rasa syukur dan kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan uraian-uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian tentang hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part time*.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah 70 mahasiswa fakultas ushuluddin angkatan 2017 yang kuliah sambil bekerja *part time*. Peneliti mengambil sampel penelitian secara keseluruhan yang berjumlah 70 mahasiswa fakultas ushuluddin angkatan 2017 yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Berdasarkan data tersebut maka

peneliti mengambil teknik sampling yang digunakan ialah *sampling total*, yaitu pemilihan subjek dengan mengambil seluruh populasi yang ada (Sugiyono, 2015), dalam teknik sampling ini yang dijadikan anggota sampel adalah 70 mahasiswa angkatan 2017 yang kuliah sambil bekerja *part-time* di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Lampung.

Metode pengumpulan data adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti secara efisien dan akurat (Azwar, 2015). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skala likert* dengan 4 alternatif jawaban. Keempat alternatif jawaban tersebut ialah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). (Azwar, 2012).

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kesejahteraan psikologis dan skala rasa syukur. Empat pilihan jawaban tersebut bertujuan untuk mempermudah responden dalam memilih jawaban sesuai dengan kenyataan yang dialami. Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri atas dua komponen item yaitu *favorable* (pernyataan mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan tidak mendukung).

Dalam penelitian ini, teknik analisis statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah *Korelasi Product Moment*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis apakah berhubungan positif atau negatif. Data yang digunakan biasanya interval atau rasio. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*statistical Product and Service Solutions*) versi 20. 0 for Windows.

Hasil dan Pembahasan

Data berikut merupakan hasil dari data skala kesejahteraan psikologis dan skala rasa syukur yang disebarkan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan 2017 yang kuliah sambil bekerja *part-time* sebagaimana tertera dalam tabel berikut ini.

Tabel 1.
Deskripsi Data Penelitian

variabel	Σ Item	skor empirik				skor hipotetik			
		min	maks	mean	sd	min	maks	μ	Σ
kesejahteraan psikologis	21	25	83	49.17	14.073	21	84	52.5	10.5

Rasa syukur	19	25	68	45.01	12.517	19	76	47.5	9.5
-------------	----	----	----	-------	--------	----	----	------	-----

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui jumlah subjek penelitian sebanyak 70 orang dengan skor kesejahteraan psikologis terendah adalah 25 sedangkan skor kesejahteraan psikologis tertinggi adalah 83, kemudian skor rasa syukur memiliki skor terendah 25 sedangkan skor tertingginya adalah 68.

Setelah mendeskripsikan data penelitian, selanjutnya mengkategorisasikan skor penelitian pada masing-masing variabel. Hal tersebut bertujuan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang telah di ukur. Berikut tabel norma skor yang telah disajikan. Setelah kategori didapatkan, maka akan diperoleh nilai presentasi kategori untuk masing-masing variabel.

Tabel dibawah ini merupakan tabel yang menunjukkan sebuah variabel kesejahteraan psikologis dengan skala yang terdiri dari 21 aitem pernyataan dalam hal ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel. 2
Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	$63 < X$	12	17%
Sedang	$42 < X < 63$	36	52%
Rendah	$X < 42$	22	31%
	Jumlah	70	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* terbagi menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi dengan rentang skor $63 < X$ dapat diperoleh 12 mahasiswa dengan persentase sebesar 17%. Kategori sedang dengan rentan skor $42 < X < 63$ diperoleh 36 mahasiswa dengan persentase sebesar 52%. Sedangkan pada kategori rendah dengan skor $X < 42$ diperoleh 22 mahasiswa dengan persentase sebesar 31%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* termasuk kategori sedang.

Tabel selanjutnya merupakan tabel yang menunjukkan sebuah variabel Rasa syukur dengan skala yang terdiri dari 19 aitem pernyataan yang berhubungan dengan rasa syukur dalam hal ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel. 3
Kategorisasi Rasa Syukur

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persen (%)
Tinggi	$57 < X$	17	24%
Sedang	$38 < X < 57$	28	40%
Rendah	$X < 38$	25	36%
Jumlah		70	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa rasa syukur pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* terbagi menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi dengan rentang skor $57 < X$ dapat diperoleh 17 mahasiswa dengan persentase sebesar 24%. Kategori sedang dengan rentan skor $38 < X < 57$ diperoleh 28 mahasiswa dengan persentase sebesar 40%. Sedangkan pada kategori rendah dengan skor $X < 38$ diperoleh 25 mahasiswa dengan persentase sebesar 36%. Hal tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* termasuk kategori sedang.

Perhitungan untuk uji hipotesis dengan menggunakan metode *korelasi product momen pearson* yang dihitung menggunakan program komputer *SPSS versi 20 for windows*. Perhitungan untuk uji hipotesis dilakukan dengan metode *Korelasi product momen pearson* yang dihitung dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 20 for windows*.

Hasil analisis data hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung diperoleh nilai koefisien sebagai berikut: $r_{xy} = 0,510$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*, semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* dengan sumbangan efektif 26 % yang dipengaruhi oleh

variabel bebas dalam penelitian ini dan 74% lainnya dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian sehingga hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama angkatan 2017 yang kuliah sambil bekerja *part-time* berada dalam kategori sedang 52%. Dalam hal ini berarti kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dalam kondisi bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental, mahasiswa mampu menerima diri sendiri, memiliki kualitas hubungan yang positif dengan orang lain (Ryff,1989).

Rasa syukur pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama angkatan 2017 yang kuliah sambil bekerja *part-time* berada dalam kategori sedang 40%. Hal ini dikarenakan, Individu yang senantiasa bersyukur menjadikan dirinya merasa bahagia, optimis, dan merasakan kepuasan hidup (Froh, dkk.,2009).

Menurut Ryff (1995) evaluasi terhadap pengalaman yang dilakukan individu ada dua, pertama akan menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya rendah, atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologisnya tinggi. Dalam keadaan ini mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*, evaluasi diri yang dilakukan adalah bersyukur, agar kesejahteraan psikologisnya tinggi.

Hasil Penelitian ini, didapat nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,510$ dengan sumbangan efektif 26% yang dipengaruhi oleh variabel bebas yaitu rasa syukur dan 74% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Langi (2019) bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan sumbangan efektif 12,6%. Faktor yang kedua yaitu harga diri, diperkuat oleh pendapat Sharma, dkk (2015) bahwa harga diri merupakan faktor yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murtiningtyas (2017) bahwa ada hubungan positif signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis dengan sumbangan efektif 73,6%. Faktor terakhir yaitu religiusitas, diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Desiningrum dan Linawati (2017) bahwa terdapat hubungan yang positif antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis dengan sumbangan efektif sebesar 57,2%.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*, tidak hanya

dipengaruhi oleh rasa syukur namun dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, antara lain dukungan sosial, harga diri, dan religiusitas.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* begitupun sebaliknya, semakin rendah rasa syukur maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time*. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi $r_{xy} = 0,510$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Rasa syukur memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 26% dan 74% lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya .

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa
Bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *part-time* lebih meningkatkan rasa syukur dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga hidup yang dijalani akan terasa lebih indah dan menjadi lebih baik agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.
2. Instusi
Bagi Instusi agar dapat memfasilitasi mahasiswa, dengan cara lebih mendekatkan mahasiswa kebidang keagamaan seperti ceramah, seminar atau pelatihan tentang rasa syukur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.
3. Peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dan mengkaji kembali terkait kesejahteraan psikologis maka hendaknya peneliti menggali faktor lainnya seperti dukungan sosial, harga diri, dan religiusitas atau yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis

Referensi

- BBC Indonesia. (2015). Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah Meningkatkan. Diakses Pada Tanggal 19 Juni 2019 http://www.bbccom/indonesia/majalah/2015/08/150810_majalah_pendidikan_mahasiwa.
- Denura, F. (2012). Kuliah Sambil Bekerja Tuntutan Ekonomi Atau Belajar Mandiri (halaman internet). Diakses pada tanggal 19 juli 2019, 17:02:43 di <http://www.scholae.co/web/read/451/kuliah.sambil.kerja.tuntutan.ekonomi.atau.belajar>
- Harimukti, Mega. T & Dewi K.S (2014). Ekplorasi Kesejahteraan Psikologis Individu Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Jurnal Psikologi*, Vol. 13, No.1. Universitas Diponegoro.
- Huppert, Felicia, dkk (2005) *the science of well-being. united states of America:oxford University press.*
- Kurniasari, Epi. dkk. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Joural Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. Vol.3, No.2. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Langi, Y. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Yang Orangtuanya Bercerai. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Mardelina, E & Muhson, A (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ekonomia* Vol. 13, No. 2. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Murniasih, F (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Rasa Syukur Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Murtiningtyas, R. (2017). Hubungan antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Nurarini, F. (2016). Pengaruh Rasa Syukur Dan Kepribadian Terhadap Psychological Well-Being Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. Skripsi. Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Remaja. Vol. 05, No. 02. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rani, Iskandar, dkk. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT.UNP. Vol. 01, No. 1. Universitas Negeri Padang.
- Ratnayanti, T, L. & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB Negeri Salatiga. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Ryff, C. D & Keyes L. M (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. Journal Of Personality And Social Psychology Vol. 69, No. 4. University Of Wisconsin. Madison.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. Journal Of Personality And Social Psychology. Vol 57 No.6. University Of Wisconsin. Madison.
- Santrock, J. W. (2012). Life span development. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- _____. (2015). Statistika untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Wicaksono, M. & Susilawati, L. (2016). Hubungan Rasa Syukur Dan Perilaku Prosocial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activits. Journal Psikologi Udayana, Vol. 3, No.2. Universitas Udayana.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets.

Wina Anjani, Yusafrida Rasyidin, Eska P

Journal Personality And Individual Differences, Vol. 46.
United Kigdom.