

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN KEPUASAN HIDUP  
PADA MAHASISWA**



Oleh :

Andry Santosa

Endah Puspita Sari

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2018**

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DAN KEPUASAN HIDUP  
PADA MAHASISWA



Dosen Pembimbing Utama

Endah Puspita Sari S.Psi., M.Si.

## **RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND LIFESATISFACTION IN STUDENTS**

Andry Santosa  
Endah Puspita Sari

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between gratitude and life satisfaction in students. The hypothesis proposed in this study is there has a significant positive relationship between gratitude and life satisfaction in students. The subjects involved in this study were students at one of the universities in Yogyakarta, 200 subjects with men as many as 122 subjects(61%) and women as many as 78 subjects (39%). This study uses two research measuring instruments, namely (a) life satisfaction scale with  $\alpha = 0.680$  based on the unidimensional aspects proposed by Diener et al (1985) and (b) the gratitude scale proposed by Watkins (2003) with  $\alpha = 0.888$  which is based on three aspects as Sence of abundance (Ab), Simple Appreciation (SA), and Appreciation for Other (AO). The results of data analysis using the Spearman Rho correlation technique because the normality test process states that the distribution of data is not normal but linear. The results of the Spearman Rho correlation test showed that there was a positive relationship between life satisfaction and gratitude in students ( $r = 0.478$  with  $p = 0.000$ , ( $p < 0.05$ ). Based on these results, the research hypothesis was **accepted**.

Keywords: Gratitude, Life Satisfaction, Students

## Pengantar

Setiap manusia menginginkan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam menjalani kehidupan, tidak terkecuali pada individu yang menyandang status sebagai mahasiswa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2017), mahasiswa adalah seseorang yang belajar pada perguruan tinggi. Umumnya mahasiswa termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun (Monks, Knoers, & Haditono. 2002), dimana pada masa ini terjadi banyak perubahan-perubahan secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Terkait dengan perubahan sosio-emosional yang terjadi, remaja yang mampu beradaptasi dan memenuhi tugas-tugas perkembangannya pada tahapan ini diharapkan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan mampu memiliki hubungan yang hangat dengan remaja lain baik laki-laki maupun perempuan serta lingkungan masyarakat (Santrock, 2003).

Remaja yang mampu memiliki hubungan yang hangat dan juga mampu bertanggung jawab akan mempermudah remaja dalam memenuhi tahapan perkembangan remaja akhir. Adapun tahapan perkembangan psikososial menurut Erik Erikson, remaja dengan rentang usia 12-20 tahun termasuk dalam tahapan ke lima yaitu *identity achievement vs identity confused* dimana pada tahapan ini remaja mulai mengevaluasi dirinya terkait dengan siapa dirinya, apa yang dirinya pedulikan, dan kemana tujuan dirinya dalam hidup ini. Pada tahapan ini remaja melakukan eksplorasi dengan mencari dan membandingkan dirinya dengan orang lain di luar lingkungan keluarga untuk membentuk identitas dirinya kemudian menetapkan satu pilihan yang dinilai paling cocok untuk menjadi ciri atau identitas

dirinya. Selain itu, remaja juga melakukan pembentukan satu set nilai, keyakinan, peran, norma, dan harapan diri yang lebih stabil yang disebut dengan *commitment*. Remaja mampu berkomitmen secara sadar apa yang diinginkan dan akan dilakukannya dalam mengisi kehidupan (Marcia, 1993). Sebagaimana yang diketahui apabila setiap tahapan perkembangan mampu diselesaikan dengan baik, maka akan tercapai kepuasan, kebahagiaan, dan penerimaan dari lingkungan. Keberhasilan individu dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan dalam setiap tahapan perkembangan akan menentukan keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada tahapan selanjutnya (Papalia, Olds, Feldman, 2009).

Pada tahapan *identity achievement vs identity confused* individu lebih sering membandingkan dirinya dengan lingkungan sosial di luar keluarga dengan standar yang individu dapatkan dari pengalaman pada masa lalu, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial dalam proses pembentukan identitas diri. Hal ini berkaitan dengan penilaian terhadap kepuasan yang individu terima ketika membandingkan suatu kejadian yang terjadi pada individu dengan orang lain. Hal ini di dukung dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Shin dan Johnson (Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin 1985) bahwa penilaian kepuasan bergantung pada perbandingan suatu kejadian dengan sebuah standar yang sudah ditetapkan individu. Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) juga menambahkan bahwa penilaian penting dalam menilai kepuasan seseorang ialah dengan membandingkan keadaan yang terjadi saat ini atau yang lalu dengan standar yang sudah ditentukan oleh individu tersebut.

Menurut Diener dkk (1985) kepuasan hidup merupakan aspek penilaian kognitif tentang kesejahteraan subjektif yang mengacu pada penilaian individu secara umum dalam menilai kehidupan. Menurut Myers (Khanam, 2015) kepuasan hidup adalah ketenangan pikiran dan penilaian kehidupan secara menyeluruh. Hal ini dipandang sebagai bentuk evaluasi secara kognitif dan emosional. Menurut Hurlock (2009) kepuasan hidup digambarkan sebagai bentuk penilaian individu secara menyeluruh dalam menilai puas atau tidaknya kehidupan yang dijalani.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Indeks kebahagiaan orang Indonesia yang pada tahun 2014-2017 sebesar 68,77-70,69 pada skala 0-100 (0 mewakili sangat tidak bahagia dan 100 sangat bahagia) disusun oleh tiga dimensi yaitu kepuasan hidup, perasaan, dan makna hidup. Meskipun mengalami peningkatan, berdasarkan data *World Report Happiness* tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia mengalami penurunan dari tahun 2015-2018 dengan urutan 74, 79, dan 96 ( <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180329074022-277-286709/studi-rangking-kebahagiaan-indonesia-di-dunia-jeblok> diakses pada tanggal 08 november 2018 ). Pada penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Alfiasari (2017) terdapat mahasiswa yang menyatakan sangat tidak puas sampai kurang puas dalam menjalani kehidupannya seperti sangat tidak puas sampai kurang puas terhadap diri sendiri (10,8%), kesenangan yang dimiliki (6,9%), kondisi kesehatan dan fisik (12,8%), teman (22,6%), dan kehidupan sosial (2,9%) dengan jumlah subjek mahasiswa laki-laki sebanyak 38 orang (37,3%) dan mahasiswa perempuan sebanyak (62,7%) dengan rentang usia 18-23 tahun.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) dapat disimpulkan bahwa dalam jangka waktu tiga tahun (2014-2017) peningkatan kebahagiaan 1, 92 yang mana peningkatan tersebut tidak begitu berpengaruh terhadap peringkat kebahagiaan orang Indonesia di dunia (*World Report Happiness*) sehingga pada tahun 2018 peringkat kebahagiaan orang Indonesia didunia berada pada peringkat 96 hal ini menunjukkan penurunan peringkat dibandingkan pada tahun 2015 peringkat 74 dan tahun 2016 peringkat 79. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Alfiasari (2017) secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat mahasiswa yang kurang puas dengan kehidupan yang dijalani dengan subjek laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 18-23 tahun.

Peneliti lalu melakukan wawancara kepada seorang mahasiswa semester awal (X) dan mahasiswa ini merupakan mahasiswa yang merantau. Terdapat beberapa keluhan X terkait ketidakpuasan yang X rasakan dan X nilai kurang baik. Adapun keluhan tersebut seperti berubah jam tidur dan pola makan yang memberikan dampak kurang baik dalam kehidupan yang X rasakan. Hal ini diakibatkan berbagai macam hal seperti tugas kuliah, kurang bisa beradaptasi dengan lingkungan dan pola hidup baru seperti yang awalnya tinggal dengan orang tua yang mana pola makan teratur karena selalu disediakan dan sekarang makan dan tugas campur aduk. X mengatakan biasanya bangun tidur disediakan sarapan, dan sekarang sarapan pun di jamak dengan makan siang. Hal ini berdampak pada kesehatan X pada awalnya, X mengeluhkan bahwa sering sakit perut karena telat makan namun seiring berjalannya waktu hal tersebut bisa ditoleransi oleh X. Kemudian pola tidur yang

berubah dikarenakan berbagai hal, salah satunya yang X keluhkan adalah tugas kuliah yang *deadline*. Mengerjakan tugas kuliah sampai tengah malam, kemudian pagi ada kuliah. Pola tidur berubah, yang awalnya bisa tidur pada pukul 10, dan sekarang bisa lewat dari jam 12. Oleh karena itu, X sering mengantuk disiang hari sehingga tidak mengikuti kuliah yang kemudian berdampak pada nilai akademik X. Hal ini bertolak belakang dengan apa yang diharapkan X sebelumnya, yang mana dia berharap bisa membagi waktu antara bermain dan juga tugas kuliah. Namun kenyataannya hal tersebut sulit untuk dilakukan.

Wawancara kedua dilakukan oleh peneliti dengan subjek mahasiswa semester akhir (Y). Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa Y tidak begitu banyak mengeluhkan ketidakpuasan. Y merasa cukup puas dengan kehidupannya yang Y jalani sekarang. Sejauh harapan yang Y inginkan walaupun tidak semua tercapai, Y tetap merasa puas dan menerima kehidupan yang dijalani Y sekarang. Standar yang Y tetapkan dahulu ialah tentang bagaimana Y harus bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa harus bergantung dengan orang tua. Dulu semester awal, Y selalu minta uang kepada orang tua untuk kebutuhan sehari-hari dan merasa hal itu membebani orang tua saja. Akhirnya Y memutuskan bekerja paruh waktu (*part-time*) untuk mengurangi beban orang tua. Walaupun bekerja paruh waktu, Y tetap bisa menyesuaikan jadwal kuliah dan waktu untuk mengerjakan tugas akhir. Hal ini tidak begitu berdampak pada nilai akademik Y dan waktu pengerjaan tugas akhir Y. Y mengungkapkan bahwa awalnya memang sulit untuk membagi waktu antara berkerja dan kuliah. Namun seiring berjalannya waktu, Y mampu beradaptasi dengan hal tersebut. Y mengambil pekerjaan yang tidak mengganggu



waktu kuliah dan juga waktu untuk mengerjakan tugas akhir. Walaupun ada sedikit penyesalan mengapa tidak dari dulu melakukan kerja paruh waktu, namun Y tetap merasa puas dalam menjalani kehidupan karena mampu mengurangi beban orang tua dan juga hal tersebut tidak mengganggu waktu kuliah Y sehingga Y bisa lulus kuliah sesuai dengan harapan yang Y tetapkan sebelumnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada kedua subjek tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa X merasa tidak puas dengan kehidupan yang dijalani seperti berubahnya jam tidur dan pola makan yang berdampak pada menurunnya nilai akademik X dan juga kesehatan X yang mana hal ini tidak sesuai dengan apa yang diharapkan X sebelumnya. Kemudian mahasiswa Y yang merasa cukup puas dalam menjalani kehidupan karena mampu mengurangi beban orang tua dengan bekerja paruh waktu yang mana hal tersebut merupakan salah satu harapan Y. Y juga mampu membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan tugas akhir sehingga hal ini tidak berdampak negatif terhadap nilai akademik Y dan Y sekarang lulus kuliah sesuai dengan waktu yang di harapkan oleh Y. Perbandingan kedua subjek ini memberikan pandangan bahwa pentingnya seorang mahasiswa dalam mencapai kepuasan hidup agar mampu memberikan dampak yang positif terhadap kehidupan yang dijalani dan juga mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan pada masa remaja akhir seperti dapat memenuhi standar yang individu tetapkan.

Kepuasan hidup terjadi akibat berbagai macam faktor, menurut Hosseinkhazadeh & Taher (2013) kepuasan hidup dipengaruhi oleh berbagai macam interaksi dari faktor yang berbeda diantaranya adalah interaksi sosial, faktor

kepribadian, sosial ekonomi, keyakinan agama, kualitas hidup sebagai interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal terhadap kepuasan hidup. Penelitian lain yang dilakukan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup dengan nilai korelasi sebesar 0,53 dan signifikan dengan subjek 80% wanita, 15% pria, dan 5% tidak mencantumkan jenis kelamin. Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang cukup kuat dalam mempengaruhi kepuasan hidup. Terdapat beberapa dampak positif pada subjek yang sedang dalam kondisi bersyukur seperti merasa lebih baik tentang kehidupannya secara keseluruhan dan lebih optimis mengenai harapan subjek mengenai kehidupan besok. Hal ini berarti bahwa kebersyukuran memberikan dampak positif yang baik terhadap penilaian individu terkait kepuasan hidup.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Datu dan Mateo (2016) tentang kebersyukuran dan kepuasan hidup menunjukkan hasil korelasi sebesar 0,43 dengan nilai signifikansi  $< 0,01$  dengan subjek remaja, yang artinya variabel kebersyukuran mampu mempengaruhi variabel kepuasan hidup sebesar 43 % pada subjek remaja. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Arcioglu (2016) menunjukkan korelasi sebesar 41% dan signifikan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup dengan subjek pelajar perguruan tinggi, yang artinya terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup yang mana variabel kebersyukuran mampu mempengaruhi penilaian kepuasan hidup sebesar 41% dengan subjek pelajar perguruan tinggi (mahasiswa).

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi dan regresi yang cukup besar terkait kebersyukuran dan kepuasan hidup. berbeda hal dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, dimana *setting* dan budaya dalam penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu Indonesia yang mana mempunyai banyak sekali perbedaan budaya antara satu dengan yang lainnya sehingga mungkin saja terdapat perbedaan hasil dari penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti kaitan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Sehingga memunculkan pertanyaan, apakah ada hubungan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada mahasiswa? Apakah terdapat perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya yang memiliki *setting* yang berbeda?

## **Metode Penelitian**

### *Subjek Penelitian*

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh studi strata satu (S1) dari salah satu universitas yang ada di Yogyakarta baik laki-laki maupun perempuan. Secara umum, tidak ada batasan usia dalam penelitian ini. Batasan ada pada individu/mahasiswa yang sedang menempuh studi strata satu (S1). Pemilihan subjek mahasiswa yang sedang menempuh studi strata satu (S1) dalam penelitian ini berdasarkan pada hasil wawancara yang dilakukan peneliti sebelumnya, yang terdapat keluhan terkait variabel kepuasan hidup.

### *Metode Pengumpulan Data dan Alat Ukur Penelitian*

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala yaitu cara pengumpulan data dengan menggunakan daftar pernyataan yang diberikan kepada responden. Daftar pernyataan tersebut merupakan stimulus untuk mengungkap indikator perilaku dengan cara memancing cara menjawab yang merupakan refleksi dari keadaan diri responden yang biasanya tidak disadari (Azwar, 2012). Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Model skala ini menggunakan model skala *Likert*. Aitem-aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan tujuh pilihan yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, sedikit tidak setuju, netral, sedikit setuju, setuju, sangat setuju. Bobot penilaian untuk pernyataan sangat tidak setuju : 1, tidak setuju : 2, sedikit tidak setuju : 3, netral : 4, sedikit setuju : 5, setuju : 6, sangat setuju : 7. Adapun skala yang digunakan untuk mengukur kebersyukuran individu dalam penelitian ini adalah *Gratitude, Resentment, and Appreciation Scale – Short Form (GRAT-SF)*. Model skala ini menggunakan model skala likert. Aitem-aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan memiliki Sembilan pilihan yaitu angka yang bergerak dari 1 yang menunjukkan sangat tidak setuju sampai dengan 9 yang menunjukkan sangat setuju.

#### *Metode Analisis Data*

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment* yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Penelitian ini juga menggunakan teknik analisis data komputer SPSS 16.0 *for windows* untuk mengolah data yang telah diperoleh.

## Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 200 subjek. Karakteristik umum subjek dalam penelitian ini yaitu laki – laki maupun perempuan dengan rentang usia 17 - 28 tahun, adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

*Tabel 1 Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin*

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Laki-laki	122	61%
Perempuan	78	39%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

*Tabel 2 Deskripsi subjek berdasarkan rentang usia*

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
17-20 tahun	92	46%
21-24 tahun	101	50.5%
25-28 tahun	7	3.5%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

Adapun gambaran deskripsi data penelitian yang diperoleh secara umum menggunakan kategorisasi norma persentil dapat dilihat pada tabel berikut :

*Tabel 3 Norma persentil*

<b>Persentil</b>	<b>Variabel</b>	
	<b>Kepuasan Hidup</b>	<b>Keberyukuran</b>
Persentil 20	21,00	97,00
Persentil 40	23,00	107,00
Persentil 60	25,00	114,00
Persentil 80	28,00	122,00

Hasil kategorisasi skor skala kebersyukuran dapat dilihat pada tabel berikut :

*Tabel 4. Kategorisasi subjek pada skor skala kebersyukuran*

<b>Kategori</b>	<b>Rentang skor</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sangat rendah	$X < 97$	39	19,5%
Rendah	$97 \leq X < 107$	39	19,5%
Sedang	$107 \leq X < 114$	35	17,5%
Tinggi	$114 \leq X \leq 122$	52	26%
Sangat Tinggi	$X > 122$	35	17,5%
<b>Total</b>		<b>200</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi skor skala kepuasan hidup dapat dilihat pada tabel berikut:

*Tabel 5. Kategorisasi subjek pada skor skala kepuasan hidup*

<b>Kategori</b>	<b>Rentang skor</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sangat rendah	$X < 97$	39	19,5%
Rendah	$97 \leq X < 107$	39	19,5%
Sedang	$107 \leq X < 114$	35	17,5%
Tinggi	$114 \leq X \leq 122$	52	26%
Sangat Tinggi	$X > 122$	35	17,5%
<b>Total</b>		<b>200</b>	<b>100%</b>

Penelitian ini menggunakan uji asumsi sebelum dilakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Berikut uji normalitas dan linearitas lebih rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

*Tabel 6. Uji Normalitas*

<b>Variabel</b>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
Kebersyukuran	0,000	Tidak Normal
Kepuasan Hidup	0,009	Tidak Normal

Tabel 7. Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Kebersyukuran*Kepuasan hidup	83.601	0.000	Linear

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho* dikarenakan data terdistribusi tidak normal dengan bantuan program komputer *SPSS version 16.0 for Windows*. Adapun hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Hipotesis

Variabel	<i>Spearman Rho</i>		Keterangan
	R	Sig.	
Kebersyukuran dan Kepuasan Hidup	0.478	0.000	Berkorelasi

Berdasarkan tabel 8, variabel kebersyukuran dan kepuasan hidup memiliki nilai  $r = 0.478$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang artinya kedua variabel tersebut memiliki hubungan Karena nilai signifikansi kurang dari 0.05 dan memiliki arah positif dengan nilai  $r = 0.478$ . Berdasarkan penjelasan diatas maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada mahasiswa **diterima**.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis pada uji hipotesis diatas, penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lambert, Fincham, Stillman, dan Dean (2009) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Datu dan Mateo (2015) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada remaja Filipina. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Archioglu (2016) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran, kebermaafan dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) pada studi ketiga yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Puente-diaz dan Meixueiro (2016) juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kepuasan hidup. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Yildirim dan Alanazi (2018) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada mahasiswa di arab Saudi.

Berdasarkan tabel 9, terdapat 31 orang dengan persentase 15,5% masuk dalam kategori kebersyukuran sangat rendah, 29 orang dalam kategori kebersyukuran rendah dengan persentase 14,5%, 50 orang dalam kategori kebersyukuran sedang dengan persentase 25%, 62 orang dalam kategori



kebersyukuran tinggi dengan persentase 31%, dan 28 orang dalam kategori kebersyukuran sangat tinggi dengan persentase 14%. Secara keseluruhan nilai rata-rata yang didapatkan mahasiswa pada variabel kebersyukuran sebesar 109,04 dari nilai terendah 74 dan tertinggi 136. Terdapat 61 (31%) mahasiswa yang masuk dalam kategori kebersyukuran tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam keadaan bersyukur masih terlihat lebih dominan, sehingga diartikan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amin (2017) yang mendapatkan hasil rata-rata kebersyukuran mahasiswa sebesar 22.04 dengan nilai terendah sebesar 16 dan tertinggi 27 dengan jumlah total subjek 60. Sehingga hal ini dapat diartikan sebagian besar subjek penelitian tersebut memiliki tingkat kebersejukan yang tinggi.

Berdasarkan tabel 10, terdapat 31 orang dengan persentase 15,5% dalam kategori kepuasan hidup yang sangat rendah, 29 orang dalam kategori kepuasan hidup rendah dengan persentase 14,5% , 50 orang dalam kategori kepuasan hidup sedang dengan persentase 25%, 62 orang dalam kategori kepuasan hidup tinggi dengan persentase 31%, dan 28 orang dalam kategori kepuasan hidup sangat tinggi dengan persentase 14%. Secara keseluruhan nilai rata-rata mahasiswa pada variabel kepuasan hidup sebesar 24,22 dari nilai terendah yaitu 12 dan tertinggi 32. Sebanyak 62 (31%) orang masuk dalam kategori kepuasan hidup tinggi, hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Linsiya (2015) yang menyimpulkan

bahwa mahasiswa strata 1 dan mahasiswa strata 2 dalam penelitian tersebut memiliki kepuasan hidup yang tinggi.

Kelemahan pada penelitian terdapat pada penerjemahan alat ukur penelitian, yang mana masih terdapat beberapa item yang bahasanya masih kurang bisa dipahami oleh subjek penelitian. Kemudian, tidak adanya analisis tambahan seperti uji beda antara laki-laki dan perempuan terkait variabel kepuasan hidup maupun kebersyukuran karena pada penelitian ini hanya berfokus untuk mencari korelasi antara variable kebersyukuran dan kepuasan hidup. Sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melakukan uji beda antara laki-laki dan perempuan untuk mengetahui apakah kedua variabel tersebut memiliki perbedaan nilai antara laki-laki dan perempuan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan jika kebersyukuran tinggi maka kepuasan hidup juga akan tinggi, sebaliknya jika kebersyukuran rendah maka kepuasan hidup juga akan rendah.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Agar melakukan proses analisis tidak hanya berfokus pada uji korelasi saja, melainkan dengan menambah uji beda antara laki-laki dan perempuan, kemudian pada pengelompokan mahasiswa misalnya mahasiswa tingkat awal dan juga mahasiswa tingkat akhir kemudian dilanjutkan dengan proses analisis uji beda antara kedua kelompok tersebut.
  - b. Menyesuaikan teori yang digunakan dengan kultur pada universitas yang dituju, misalnya dengan menggunakan teori islami jika kultur pada universitas tersebut lebih dominan dengan kultur yang islami.
  - c. Memperluas wawasan mengenai terjemahan bahasa yang akan digunakan agar kedepannya ketika dalam proses penerjemahan alat ukur, Bahasa yang digunakan lebih mudah dipahami oleh subjek penelitian.
2. Bagi subjek penelitian
- a. Bagi para subjek diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan nilai kepuasan hidup maupun kebersyukuran baik pada subjek laki-laki maupun perempuan atau baik pada mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adebayo, S. O (2011). *The Predictive Influence of Extraversion and Neuroticism on Life Satisfaction Judgments of Adults in Ado -Ekiti, Nigeria*. *British Journal of Art and Social Sciences*, vol.3, no.1. University of Ado – ekiti at Nigeria
- Archioğlu A. (2016). *Mediating the Effect of Gratitude in The Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Student*. *International Journal of Higher Education*, Vol. 5, No. 2, p275-282. Sciedu Press, Pamukkale University, Denizli, Turkey.
- Azwar, S. (2005). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Liberty.
- Datu, J. A. D., & Mateo N. J. (2016). *Gratitude and Life Satisfaction among Filipino Adolescents : The Mediating Role of Meaning in Life*. *International Journal for the Advancement of Counseling*, vol. 37, no. 2, p198-206. Springer Science + Business media, New York.
- Diener dkk (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assesment*, 49, 1. University of Illonois at Urbana Champaign.
- Emmons, R. A & Diener, E. (1985). *Personality Correlates of Subjective Well-Being*. *Personality and Social Bulletin*, vol.11, no. 1, p89-97. University of Illinois at Urbana Champaign.
- Emmons R. A & McCullough, M. E (2004). An Intriduction, in Emmons R.A & McCullough, M.E. *The Psychology of Gratitude*. New York : Oxford University press.
- Froh, J.J. dkk (2011). *Measuring Gratitude in Youth : Assessing the psychometric propertiesof Adult Gritudescale in Children and Adolescents*. *Psychological assessment*, vol.23, no. 2, p311-324. *American Psychological Association*. DOI : 10.1037/a0021590
- Heller, D., Watson, D., & Illies, R. (2006). *The Dynamic Process of Life Satisfaction*. *Journal of Personality* 74:5. DOI : 10.1111/j.1467-6494.2006.00415.x
- Huebner, E. S. (2001). *Manual for the Multidimensional student life satisfaction scale*. University of south Carolina
- Hurlock, E. B. (2009) *Piskologi Perkembangan : Suatu perkembangan sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Hosseinkhanzadeh, A. A. & Taher, M. (2013). *The Relationship Between Personality Traits with Life Satisfaction*. *Sociology mind*, vol. 3, no. 1, p99-105. Faculty of Literature & Humanistic Sciences, University of Guilan, Rasth & Faculty of Education & Psychology, University of Mohagheh Ardabili, Ardabili at Iran.

[Http://m.cnnindonesia.com](http://m.cnnindonesia.com)

- Judge, T. A. & Bono, J. E (2000). *Personality and Transformation and Transaction Leadership : A meta-Analysis*. *Journal of Applied Psychology*, vol. 89, no. 5, p901-910. Department of Psychology, University of Minnesota, 75 East River Road, Minneapolis.
- Khanam, A. (2015). *Personality Traits and Life Satisfaction among Working Men and Woman*. *Research on Humanities and Social Sciences*, vol. 5, no. 15. Education University Lahore Campus at Pakista.
- Lambert, N. M. dkk (2009). *More Gratitude, Less materialism : The mediating role of life satisfaction*. *The Journal of positive psychology*. Vol. 4, NO. 1, p32-42. DOI : 10.1080/17439760802216311.
- Linsiya, R., W. (2015). *Perbedaan kepuasan antara mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata 2 (S2)*. *Psychology Forum UMM. Magistes Sains Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- McCullough, Emmons, dan Tsang (2002). *The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography*. *Journal of personality and Social Psychology*, vol. 82, no. 1. Hal 112-127. University of California, California.
- Marcia, J. E. (1993). *Ego Identity : A handbook for psychosocial research*. Newyork : Springer-Vrlag.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R. (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Edisi Ke empat belas. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Novianti, D. S. & Alfiasari (2017). *Kepuasan hidup mahasiswa tingkat pertama : kaitannya dengan karakter mahasiswa dan gaya pengasuhan orang tua*. *Jur.Ilm. Kel. Kons.*, p13-23. Vol 10 no. 1. Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Papalia, D E., Olds, S. W., & Feldman R. D. 2009. *Human Development (10<sup>th</sup> es)*. Alih Bahasa Brian Marwendy. Jakarta : Salemba Humanika.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). *Review of Satisfaction With Life Scale*. *Department of Psychology, University of Illinois, Urbana-Champaign, Champaign Illinois 61820, at USA*.
- Perveen A., Mehmood B., & Yasin M. G. (2017). *Materialism and Life Satisfaction in Muslim Youth : Role of Gratitude and Religiuosity*. *Pakistan Journal of Psychology Research*, Vol. 32, No. 1, p231-245. University Of Sarghoda, Pakistan.
- Pratama, A., Prasamtiwi, N. G., & Sartika, S. (2015). *Kebersyukuran dan kepuasan hidup pada tukang ojek*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 8, No. 1. Fakultas Psikologi universitas Gunadharma.
- Pramandani, A. E., & Suleeman, J. (2014). *Gambaran Kepuasan Hidup pada remaja di sekolah formal dan sekolah non formal*. *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*.
- Rode, Arthaud-day, Mooney, Near, Baldwin, Bommer, dan Rubin (2005)
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescent, Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Edisi ke sebelas jilid 1. Jakarta : Erlangga
- Snyder, C.R & Lopez S.J (2002) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford : Oxford University press

- Watkins dkk. (2003). *Gratitude and Happiness : Development of a measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-being. Social Behavior and personality, Vol. 31, No. 5, p431-452.* Society for personality research, Eastern Washington University, USA.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). *Gratitude Uniquely predict Satisfaction with Life : Incremental Validity above the domain and facets of the five factor Model. Personality and Individual Differences, 48 p49-54.* Elsevier, United Kingdom.

## **Identitas Penulis**

Nama Mahasiswa : Andry Santosa

Alamat Kampus : Universitas Islam Indonesia. Jl.Kaliurang Km. 14,5  
Sleman, D.I. Yogyakarta 55584

Alamat Rumah : jl. Bukit raya 2 no. 74. Sampit, Kotawaringin Timur.  
Kalimantan Tengah

No. Telepon : +62 812 2756 7311

E-mail : andry.santosa69@ymail.com