

## Kepuasan Hidup Sebagai Mediator Rasa Bersyukur dan Kebahagiaan Mahasiswa Tingkat Akhir

Intan Melinda<sup>1\*</sup>, Sandi Kartasasmita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanegara

E-mail Author's: [705180209@stu.untar.ac.id](mailto:705180209@stu.untar.ac.id), [sandik@psi.untar.ac.id](mailto:sandik@psi.untar.ac.id)

Submitted: 13-02-2025

Accepted: 23-02-2025

Published: 23-02-2025

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara rasa syukur dan kebahagiaan terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir. Pengerjaan tugas akhir atau skripsi seringkali membuat mahasiswa tingkat akhir menjadi tertekan karena beban yang cukup berat sehingga berdampak pada kondisi mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik non-probability sampling. Sampel pada penelitian ini sebanyak 240 mahasiswa tingkat akhir. Dalam penelitian ini Rasa Syukur sebagai variable independent (X) diukur menggunakan skala *Gratitude Questionnaire* (GQ-6), Kebahagiaan sebagai variable mediator (Y) diukur menggunakan skala *Orientation to Happiness-Situations* (OTH), sedangkan Kepuasan Hidup sebagai variable dependen (Z) diukur menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Model regresi menunjukkan bahwa variable independen rasa bersyukur (X) tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen kepuasan hidup (Z) secara langsung maupun melalui variable mediator kebahagiaan (Y), karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0.05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir.

**Kata kunci:** Rasa syukur, Kebahagiaan, Kepuasan Hidup, Kuantitatif, Stres

### Abstract

*This study was conducted to examine the relationship between gratitude and happiness toward life satisfaction among final-year university students. Completing a final project or thesis often causes final-year students to feel stressed due to the considerable workload, which impacts their overall well-being. The research employed a quantitative method, utilizing a non-probability sampling technique. The sample consisted of 240 final-year students. In this study, Gratitude as an independent variable (X) was measured using the Gratitude Questionnaire (GQ-6), Happiness as a mediator variable (Y) was measured using the Orientation to Happiness-Situations (OTH) scale, and Life Satisfaction as the dependent variable (Z) was measured using the Satisfaction with Life Scale (SWLS). The regression model showed that the independent variable gratitude (X) did not have a significant effect on the dependent variable life satisfaction (Z), either directly or through the mediator variable happiness (Y), as both significance values were greater than 0.05. The findings of this study indicate that there is no significant relationship between gratitude, happiness, and life satisfaction among final-year students.*

**Keywords:** Gratitude, Happiness, Life Satisfaction, Quantitative, Stress

## **1. PENDAHULUAN**

Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang harus ditulis oleh mahasiswa sebagai syarat akhir pendidikan akademiknya (Yulianto, 2008). Pengerjaan tugas akhir atau skripsi seringkali membuat mahasiswa menjadi tertekan karena beban yang cukup berat sehingga berdampak pada kondisi mahasiswa, salah satunya adalah stress (Iswanti, 2018). Kondisi stress akibat dari membuat skripsi berdasarkan penelitian Lestari & Hastuti (2023) yang menginformasikan bahwa 8% mahasiswa berada dalam kategori stres sangat tinggi, 25% pada kategori stres tinggi, 43% pada stres sedang, 15% pada stres rendah dan 1% mahasiswa pada kategori stres sangat rendah. Gejala stres yang dialami mahasiswa tersebut seperti gejala fisik, psikis, dan kurangnya kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang ada (Indarwati, 2018). Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan, terdapat salah satu mahasiswa dari salah satu Universitas di kota Malang hampir melakukan percobaan bunuh diri dengan meloncat dari jembatan, namun perbuatan itu digagalkan oleh warga setempat dan pihak kepolisian mahasiswa tersebut menangis histeris. Alasan MN melakukan percobaan bunuh diri karena ketakutan tidak dapat lulus dan menyelesaikan skripsi tepat waktu (Mulyati, 2021). Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi cara mereka dalam menggambarkan kebahagiaan.

Kebahagiaan didefinisikan sebagai persamaan yang sederhana seperti, keadaan hidup, jumlah kecenderungan genetika, dan faktor-faktor yang dibawah kendali individu (Seligman, 2002). Kebahagiaan merupakan frekuensi kepuasan hidup, pikiran yang optimis dan pengalaman positif (Lyubomirsky, 2007). Kebahagiaan merupakan kualitas menyenangkan bagi setiap orang, kebahagiaan sebagai istilah yang sering digunakan untuk menjelaskan kualitas hidup seseorang (Anggoro & Widhiarso, 2010). Pada aktivitas pembelajaran, kebahagiaan menjadi salah satu faktor keberhasilan belajar mahasiswa. Dimana mahasiswa yang mengalami perasaan Bahagia ketika belajar akan mempunyai semangat, dan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran (Hasibuan, 2020). Kebahagiaan merupakan hasil evaluasi afektif dan kognitif positif dari kehidupan (Diener, 2000 & Veenhoven, 2010). Literature sebelumnya kebanyakan mengaitkan kebahagiaan dengan kesenangan (mencari kepuasan dan menghindari ketidaknyamanan), komitmen (keterlibatan dalam kegiatan terkait tujuan yang penting bagi individu), dan makna (penggunaan kebajikan dan keterampilan pribadi untuk kebaikan yang lebih besar (Seligman et al, 2002). Kebahagiaan memainkan peran penting dalam hasil positif remaja (Park et al, 2006), faktanya bukti menunjukkan bahwa mereka yang lebih bahagia lebih cenderung menunjukkan perilaku prososial di masa depan (Thoits et al, 2001). Sejalan dengan penelitian Besam (2022) bahwa terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan kepuasan hidup. Kepuasan hidup didefinisikan sebagai evaluasi kognitif global individu atas rasa kepuasan hidup tersebut dengan kehidupan individu (Diener et al, 2003).

Kepuasan hidup juga dapat sebagai komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif yang dapat mencerminkan kepuasan saat ini dengan kepuasan seseorang (Seligman, 2002). Kepuasan hidup mengacu pada keseluruhan dari kehidupan individu yang mencakup komponen kognitif dari kesejahteraan subjektif (Pavot & Diener, 1993). Terdapat faktor lain yang mempengaruhi pembelajaran mahasiswa yaitu rasa bersyukur (Theresia & ira, 2022). Rasa syukur pada mahasiswa merupakan suatu kesadaran atas pengalaman yang dimiliki dalam menghadapi situasi tertentu, sehingga mahasiswa akan merepson dengan rasa terima kasih atas kebaikan yang telah terjadi di dalam hidupnya (Theresia & ira, 2022). Rasa syukur dianggap sebagai nilai afektif yang positif, yang memungkinkan rentan terhadap kebahagiaan (McCullough et al, 2002).

Janiya (2022) bersyukur memberikan manfaat yang besar bagi kehidupan manusia untuk kesehatan fisik dan psikisnya yang mempengaruhi terhadap kebahagiaan seseorang. Berdasarkan penelitian Froh et al. (2009) menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kepuasan hidup. Fagley (2012) dalam penelitian menyatakan bahwa rasa bersyukur berpengaruh positif terhadap kepuasan hidup. Ryff dan Keyes (1995) menunjukkan bahwa ada korelasi sedang hingga kuat antara kesehatan psikologis dan kesejahteraan, kepuasan hidup, dan depresi. Dengan demikian, peningkatan kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan peningkatan persepsi tentang kehidupan yang baik dan, pada gilirannya, kesejahteraan subjektif (Slemp & VellaBrodrick, 2014). Dalam pengertian ini, banyak penelitian empiris telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan kepuasan hidup, dan beberapa penelitian bahkan menganggapnya sebagai prediktor kepuasan hidup (Algoe et al. 2008).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kepuasan hidup dapat sebagai mediator rasa syukur dan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman dan pengembangan lebih lanjut tentang variabel kepuasan hidup, rasa bersyukur dan kebahagiaan. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan sebagai sumber kepustakaan dalam dunia pendidikan psikologi, terutama dalam psikologi social. Selain itu, penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi para mahasiswa mengenai kepuasan hidup sebagai mediator rasa bersyukur dan kebahagiaan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan bagi pembaca mengenai kepuasan hidup sebagai mediator rasa bersyukur dan kebahagiaan

## **2. METODE**

Partisipan yang menjadi sasaran dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini, peneliti tidak membatasi ras, agama/kepercayaan, suku bangsa, status perkawinan, atau domisili subjek/kampus. Peneliti memulai dengan mencari alat ukur penelitian untuk mengukur variabel kepuasan hidup, rasa syukur dan kebahagiaan. Setelah itu, peneliti melakukan uji coba instrumen dan melakukan analisis uji validitas dan reliabilitas. Lalu, peneliti menentukan karakteristik partisipan pada penelitian. Selanjutnya, peneliti membuat kuesioner menggunakan google form dikarenakan penelitian ini dilakukan secara daring dan menyebarkan link atau tautan kuesioner secara online.

Peneliti mengukur kepuasan hidup pada mahasiswa menggunakan alat ukur *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikemukakan oleh Diener et al. (1985) yang terdiri dari 5 item. Partisipan akan memilih satu dari 5 skala yaitu "1" atau "sangat tidak setuju", "2" atau "tidak setuju", "3" atau "ragu-ragu", "4" atau "setuju", dan "5" atau "sangat setuju". Nilai alpha Cronbach yang didapatkan sebesar 0,791. Pengukuran variable rasa syukur pada mahasiswa, peneliti menggunakan alat ukur *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) yang dikemukakan oleh McCullough et al. (2002) yang terdiri dari 6 item. Partisipan akan memilih satu dari 5 skala yaitu "1" atau "sangat tidak setuju", "2" atau "tidak setuju", "3" atau "ragu-ragu", "4" atau "setuju", dan "5" atau "sangat setuju". Nilai alpha Cronbach yang didapatkan sebesar 0,883. Pengukuran variable kebahagiaan pada mahasiswa, peneliti menggunakan alat ukur *Orientation to Happiness-Situations* (OTH) yang dikemukakan oleh Peterson et al. (2005) yang terdiri dari 18 item. Setiap 6 item berisi per sub scale yang mencakup 3 sub scale yaitu: (a) kesenangan; (b) keterlibatan; dan (c) makna. Partisipan akan memilih satu dari 5 skala yaitu "1" atau

"sangat tidak setuju", "2" atau "tidak setuju", "3" atau "ragu-ragu", "4" atau "setuju", dan "5" atau "sangat setuju". Nilai alpha Cronbach sebesar 0,543. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan regresi linear berganda dengan perangkat lunak SPSS 20. Regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua independen variabel terhadap dependen variabel.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara rasa syukur terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir. Analisis data dilakukan menggunakan metode regresi linier sederhana dan regresi berganda untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, baik secara langsung maupun dengan mediasi. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha untuk mengukur konsistensi internal dari instrumen penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0.50, yang berarti instrumen yang digunakan reliabel.

**Tabel 1.** Hasil Uji Cronbach's Alpha

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Kepuasan Hidup	0.791	Reliabel
Rasa Syukur	0.883	Reliabel
Kebahagiaan	0.543	Reliabel

Uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig sebesar 0.001 ( $< 0.05$ ), yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, dilakukan uji Monte Carlo yang menunjukkan bahwa setelah koreksi, nilai signifikansi meningkat menjadi 0.081 ( $> 0.05$ ), sehingga data dalam penelitian ini dianggap berdistribusi normal.

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel independen dapat menjelaskan variabel dependen. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel rasa syukur hanya menjelaskan 0.3% variasi dalam kebahagiaan, sedangkan 99.7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

**Tabel 2.** Hasil Uji Koefisien  $R^2$

Variabel	$R^2$
rasa syukur terhadap kebahagiaan	0.003
rasa syukur dan kepuasan hidup terhadap kebahagiaan	0.003

Hasil uji t menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup.

**Tabel 3.** Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Variabel	t	Sig.
Kepuasan Hidup	-0.199	0.843
Rasa Syukur	-0.771	0.441

Berdasarkan hasil regresi, nilai signifikansi untuk variabel rasa syukur dan kepuasan hidup lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh signifikan antara rasa syukur terhadap kebahagiaan yang dimediasi oleh kepuasan hidup tidak dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan, baik secara langsung maupun melalui kepuasan hidup. Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang melalui mekanisme emosional dan kognitif. Beberapa faktor yang dapat menjelaskan hasil ini adalah:

1. Konteks Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami tekanan akademik, seperti beban tugas akhir atau skripsi, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Meskipun mereka merasa bersyukur, tekanan akademik yang tinggi mungkin mengurangi dampak positif dari rasa syukur terhadap kebahagiaan mereka.

2. Perbedaan Persepsi terhadap Kebahagiaan

Kebahagiaan bersifat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi ekonomi, sosial, dan lingkungan. Mahasiswa yang merasa puas dengan pencapaian akademiknya mungkin memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi, sementara yang masih menghadapi tantangan akademik dapat mengalami kebahagiaan yang lebih rendah, terlepas dari tingkat rasa syukur mereka.

3. Kepuasan Hidup Tidak Berperan sebagai Mediator

Hasil regresi menunjukkan bahwa kepuasan hidup tidak memediasi hubungan antara rasa syukur dan kebahagiaan. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial, kondisi psikologis, dan faktor pribadi lainnya yang lebih berpengaruh terhadap kebahagiaan mahasiswa dibandingkan rasa syukur itu sendiri.

4. Faktor-Faktor Lain yang Memengaruhi Kebahagiaan

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti hubungan sosial, stabilitas ekonomi, serta keseimbangan antara harapan dan pencapaian. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, faktor-faktor ini dapat lebih dominan dibandingkan rasa syukur dalam menentukan kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka.

Hasil ini memberikan wawasan bahwa meskipun rasa syukur sering dikaitkan dengan kebahagiaan, dalam kondisi tertentu seperti tekanan akademik yang tinggi, hubungan ini mungkin menjadi kurang signifikan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat memperkuat hubungan antara rasa syukur, kebahagiaan, dan kepuasan hidup, terutama dalam populasi mahasiswa tingkat akhir.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara rasa syukur terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa rasa syukur tidak memiliki pengaruh langsung terhadap kebahagiaan maupun melalui mediasi kepuasan hidup. Selain itu, kepuasan hidup juga tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara rasa syukur dan kebahagiaan, yang mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain di luar model penelitian yang lebih berpengaruh terhadap kebahagiaan mahasiswa tingkat

akhir. Faktor eksternal seperti tekanan akademik, beban tugas akhir, serta kondisi psikologis dan sosial kemungkinan besar menjadi variabel yang lebih dominan dalam menentukan kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka dibandingkan dengan rasa syukur itu sendiri. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara rasa syukur, kebahagiaan, dan kepuasan hidup bersifat kontekstual dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individu maupun lingkungan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi berbagai tantangan akademik dan tuntutan penyelesaian tugas akhir, kebahagiaan mereka mungkin lebih dipengaruhi oleh keberhasilan akademik, dukungan sosial, serta manajemen stres dibandingkan dengan tingkat rasa syukur yang mereka miliki. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa tingkat akhir tidak hanya dapat difokuskan pada peningkatan rasa syukur semata, tetapi juga perlu mempertimbangkan intervensi yang lebih komprehensif, seperti strategi manajemen stres, keseimbangan akademik, dukungan emosional dari keluarga dan teman, serta pengembangan keterampilan coping yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa tingkat akhir dan dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi positif dan kesejahteraan mental.

## **5. REFERENSI**

- Anggoro, W. J., & Widhiarso, W. (2010). Konstruksi dan Identifikasi Proferti Psikometris Instrumen Pengukuran Kebahagiaan Berbasis Pendekatan Indegenous Pyschology. *Jurnal Psikologi* Vol. 33 (2), 176-188.
- Clark, L.A., Konchanska, G., & Ready, R. (2000). Mothers Personality and Its Interaction with Child Temperament as Predictors of Parenting Behaviour. *Journal of Personality and Social Pyscology* Vol. 1 (2), 274-285.
- Hasibuan, A. D. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan belajar mahasiswa di masa pandemic covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 6 (1), 79-85.
- Indarwati. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Iswanti, S. (2018). Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir/skripsi. *Jurnal Informatika UPGRIS* Vol. 4 (1).
- Lestari, B. A. K., & Hastuti, M. M. S. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Motivasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 Universitas Sanata Dharma. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi* Vol. 5 (2).
- Mulyati, Siti. (2021). Depresi Karena Skripsi, Seorang Mahasiswa di Malang.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy Happiness: Effect Of Happiness on Pysical Health and The Consuquences for Preventive Health Care. *Journal of Happiness Studies* Vol. 9 (3), 449-469.
- Yulianto, A. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa 4<sup>th</sup> ed.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama