

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan adalah sebuah hal yang sangat penting bagi setiap orang, dengan pendidikan yang baik dapat membentuk sumber daya manusia yang berkompeten yang akan bermanfaat untuk masa depan. Sebagian masyarakat Indonesia telah menyadari pentingnya pendidikan tinggi. Hal ini tercermin pada tingginya jumlah perguruan tinggi di salah satu kota besar di Indonesia, yakni Surabaya. Berdasarkan data yang ditunjukkan oleh badan pusat statistik (BPS) jumlah dari mahasiswa negeri dan swasta di bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menurut Kabupaten/Kota, 2021 dan 2022 total mahasiswa aktif di Jawa Timur sebanyak 889.761 mahasiswa. Selanjutnya menurut PDDIKTI tahun 2020 jumlah perguruan tinggi di Surabaya sebanyak 558. Data tersebut menggambarkan bahwa Kota Surabaya menjadi salah satu kota tujuan utama masyarakat melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi, yakni ke perguruan tinggi.

Ketika seseorang melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi, akan terjadi perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa. Menurut Arnett (dalam Santrock, 2012) mahasiswa adalah individu yang memasuki masa dewasa awal dan berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun. Tahap transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal dikenal dengan istilah *emerging adulthood* (Santrock, 2012). Menurut Sandya & Ramadhani (2021), mahasiswa merupakan individu yang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas dan sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Marianto *et al.* (2022), mahasiswa adalah individu yang sedang berada di perguruan tinggi swasta, negeri atau lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi untuk menuntut ilmu. Dengan demikian mahasiswa merupakan seorang individu berada pada masa *emerging adulthood* yang sedang menempuh pendidikan dalam tingkatan perguruan tinggi baik negeri maupun swasta dan sudah lulus dari sekolah lanjutan tingkat atas.

Masa *emerging adulthood* adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan adanya proses mengeksplorasi diri dan lingkungan sekitar untuk mencari pengalaman baru (Iqomah et al., 2021). Mahasiswa yang berada di tahap ini akan berminat untuk mengeksplor hal baru terutama dalam bidang pendidikan. Untuk mencapai kenaikan tingkat pendidikan, sebagian besar mahasiswa harus menempuh pendidikan jauh dan merantau. Mahasiswa tidak jarang harus menempuh pendidikan jauh dari tempat tinggalnya hingga ke luar negeri untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2024) merantau adalah berlayar ataupun mencari penghidupan di tanah rantau atau pergi ke negeri lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya. Seorang mahasiswa yang merantau akan berada jauh di luar daerah asalnya dengan waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikan atau dengan kata lain mahasiswa merantau (Halim & Dariyo, 2017).

Mahasiswa rantau adalah istilah yang merujuk pada mahasiswa yang meninggalkan daerah asal untuk menempuh pendidikan di daerah atau kota lain. Keputusan merantau untuk menempuh pendidikan bukanlah keputusan yang mudah karena mahasiswa rantau menghadapi tantangan-tantangan baru di kota lain. Mahasiswa perantau harus memulai kehidupannya di kota baru dari nol, mempelajari kebiasaan baru, budaya baru dan lingkungan yang baru. Hal itu akan menjadikan mahasiswa tersebut merasa penuh tekanan akibat beradaptasi dengan lingkungan baru, penurunan prestasi akademik karena terbebani masalah finansial dan gangguan kesehatan fisik serta gangguan psikologis merupakan beberapa dampak yang dapat dialami oleh mahasiswa rantau (Rahmawati, 2018; Sulistyowati, 2017). Mahasiswa rantau dalam penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang sedang berkuliah di Surabaya. Pemilihan seluruh mahasiswa rantau di Surabaya dengan tujuan agar peneliti dapat mengumpulkan data dengan menggali informasi secara menyeluruh dan memberikan pemahaman yang mendalam tentang topik atau fokus penelitian yang sedang dikaji.

Mahasiswa perantau di Indonesia menghadapi berbagai tantangan yang serupa dengan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa internasional di berbagai negara lain. Beberapa tantangan tersebut mencakup hambatan ekonomi, sentimen

anti-imigran, mempelajari bahasa baru, dan tantangan akulturasi. Pada mahasiswa Surabaya yang berasal dari luar Jawa Timur biasanya memiliki perbedaan dalam aspek sosial dan budaya jika dibandingkan dengan mahasiswa lokal. Salah satu perbedaan yang paling jelas terlihat adalah dalam penggunaan bahasa, yang tentunya mempengaruhi cara mereka berkomunikasi dan bersosialisasi. Perbedaan bahasa ini seringkali menimbulkan kesulitan bagi mahasiswa perantauan dalam berinteraksi dengan penduduk setempat. Mahasiswa sering kali berjuang untuk menyesuaikan diri dalam sistem pendidikan yang tidak mendukung secara optimal, yang dapat berdampak negatif pada perjalanan akademis dan sosialnya. Meskipun demikian, adanya latar belakang budaya yang beragam dapat menjadi kekayaan budaya yang dapat membantu dalam proses belajar dan integrasi (Banks, 2015).

Sejalan dengan model pengembangan manusia Urie Bronfenbrenner, mahasiswa perantau berada pada persimpangan dari berbagai sistem ekologi yang mempengaruhi pembelajaran dan perkembangan mereka (Garton et al., 2021). Keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan mereka berinteraksi setiap hari untuk membentuk pengalaman mereka. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti kondisi kerja orang tua, kebijakan lokal dan nasional, serta kondisi ekonomi secara tidak langsung berdampak pada kehidupan mereka dan memberikan tantangan serta peluang. Mahasiswa perantau akan mengalami banyak tantangan terutama untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru, kebudayaan baru, dan menjalani pendidikan dengan lingkungan yang baru. Adanya ketidakmampuan dalam beradaptasi dapat menimbulkan tekanan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Trinanda & Selviana, 2019).

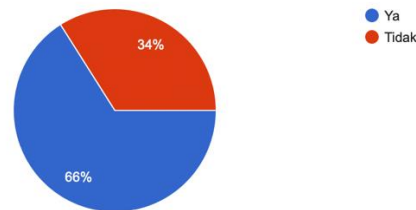
Mahasiswa yang merantau harus bisa mempunyai jiwa yang tangguh dan ketahanan yang baik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan beradaptasi dalam lingkungannya lebih mampu menjalani kehidupan yang positif dan seimbang (Anggraini & Rahardjo, 2022). Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Effendi, 2019). *Psychological well being* adalah sebuah konsep yang berperan penting dalam mencapai kesuksesan bagi mahasiswa. Mahasiswa yang

memiliki kesejahteraan psikologis, dapat menerima dirinya secara positif dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dalam bidang akademik maupun non akademik, memiliki hubungan yang positif dengan orang disekitarnya dan dapat mandiri serta memiliki tujuan hidupnya (Fauziah, 2019). Seseorang bisa merasa bahagia dan memiliki kesejahteraan psikologis apabila harapan dan cita-citanya bisa tercapai (Ramadani dkk, 2023). Menurut pandangan Ryff dan Kayes (1995) *psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana seseorang yang tidak hanya merasa bebas dari tekanan dan juga masalah kesehatan mental, tetapi berhubungan juga dengan kondisi psikis yang baik dan sehat serta dapat berfungsi dengan baik.

Ryff dan Kayes (1995) memaparkan ada enam dimensi dalam *psychological well-being*. Pertama, penerimaan diri (*self acceptance*) berupa kemampuan untuk menerima diri sendiri, termasuk kelebihan, kelemahan, dan batasan. Ini melibatkan memiliki pandangan yang realistis dan positif tentang diri sendiri. Kedua adalah hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yang merujuk pada keberadaan hubungan yang bermakna dan memuaskan dalam kehidupan seseorang. Ini termasuk kemampuan untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang didasarkan pada kepercayaan, empati, dan saling menghormati. Ketiga adalah pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yang mencakup proses pengembangan diri yang kontinu dan usaha untuk meningkatkan diri sendiri melalui pengalaman baru dan pembelajaran dari tantangan. Keempat adalah tujuan hidup (*purpose in life*) merupakan keyakinan bahwa hidup seseorang memiliki makna, arah, dan tujuan. Ini melibatkan memiliki tujuan dan nilai-nilai yang jelas serta rasa arah untuk masa depan. Kelima adalah penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengelola dan beradaptasi dengan lingkungan mereka, termasuk dalam menghadapi tantangan dan menciptakan peluang. Keenam adalah kemandirian (*autonomy*) yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku mereka sendiri dan membuat pilihan yang mencerminkan nilai dan keyakinan pribadi.

Penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dari 50 partisipan yang merupakan mahasiswa rantau, 17 partisipan menjawab tidak bisa menerima kekurangan dan kelebihan dirinya.

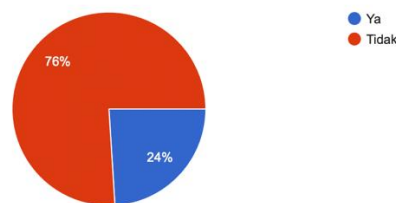
3. Apakah kamu bisa menerima kekurangan dan kelebihan dirimu?
50 jawaban



Gambar 1.1. *Pie Chart* Penerimaan Diri

Pada aspek penerimaan diri seharusnya individu bisa menerima dirinya dengan baik. Seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang baik cenderung melihat dirinya dengan cara yang lebih positif, mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya, sehingga merasa lebih puas dengan hidupnya. Namun, berdasarkan data yang diperoleh sebanyak 17 partisipan menjawab tidak bisa menerima kekurangan dan kelebihan dirinya.

5. Saat kamu pertama kali merantau, apakah kamu memiliki inisiatif untuk mulai mengajak berkenalan orang dilingkungan barumu? (misal: di kampus, di kost)
50 jawaban

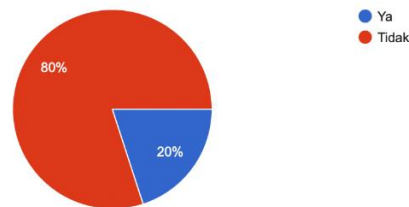


Gambar 1.2. *Pie Chart* Hubungan yang Positif dengan Orang Lain

Pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain seharusnya individu bisa menjalin hubungan dekat dengan orang lain, memulai komunikasi yang baik dengan orang lain disekitarnya. Namun, dari data yang diperoleh sebanyak 38 partisipan menjawab tidak memiliki inisiatif untuk memulai berkenalan dengan orang lain.

7. Apakah kamu mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang kelebihanmu?
(misal: kegiatan gereja, organisasi)

50 jawaban

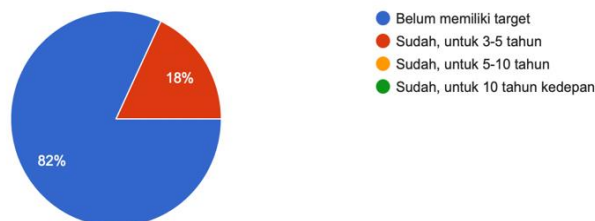


Gambar 1.3. *Pie Chart* Pertumbuhan Pribadi

Pada aspek pertumbuhan pribadi seharusnya individu harus bisa terus mengembangkan potensi dalam dirinya sehingga nantinya bisa menjadi seseorang yang dapat berfungsi sepenuhnya. Namun, berdasarkan data yang diperoleh sebanyak 40 partisipan menjawab tidak mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang kelebihanannya.

10. Apakah kamu sudah memiliki target untuk masa depan?

50 jawaban



Gambar 1.4. *Pie Chart* Tujuan Hidup

Pada aspek tujuan hidup seharusnya individu mempunyai tujuan hidup yang jelas agar dapat mewujudkan apa yang dicita-citakannya sehingga hal tersebut dapat membawa dirinya untuk maju lebih baik. Namun, dari data yang diperoleh sebanyak 41 partisipan menjawab belum memiliki target untuk masa depannya. Jadi, dari hasil *preliminary* di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang merantau di Surabaya memiliki berbagai permasalahan, yang mengindikasikan *psychological well-being* yang masih rendah.

Selain dengan melakukan studi pendahuluan secara kuantitatif, peneliti juga melakukan wawancara kepada dua mahasiswa rantau, mahasiswa tersebut berinisial M dan T yang berasal dari luar pulau. Diperoleh data bahwa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa M yang berasal dari luar pulau Jawa yaitu mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, bahasa yang berbeda, sehingga terkadang menghambat perkuliahannya, serta budaya yang berbeda dengan daerah asalnya. Salah satu subjek tersebut juga mengalami ketakutan untuk bersosialisasi dengan orang lain terutama dengan orang baru dikarenakan takut adanya penolakan sehingga, M juga tidak mau mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang kelebihan yang dimilikinya. Lebih lanjut, M memiliki kecemasan dimana biasanya ketika dirumah, apapun yang menjadi kebutuhan subjek telah disediakan orang tuanya, tetapi ketika merantau, subjek harus mempersiapkan semua kebutuhannya sendiri dan M belum mempunyai rencana kedepannya. Dari hasil wawancara awal dapat disimpulkan bahwa M mengalami permasalahan *psychological well-being* lebih tepatnya pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian dan pertumbuhan pribadi serta tujuan hidup.

Di sisi lain, hasil wawancara dengan mahasiswa T menunjukkan hasil yang berbeda dengan mahasiswa M. Dimana mahasiswa M memiliki kepercayaan yang tinggi untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, mudah untuk menyesuaikan bahasa yang ada dan sudah memiliki rencana kedepannya. Lalu, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek memiliki *psychological well-being* yang berbeda dimana, mahasiswa M memiliki *psychological well-being* yang kurang baik, dan sebaliknya, mahasiswa T bisa menyesuaikan dirinya sehingga tidak memiliki masalah dengan perbedaan budaya dan bahasa, lalu mengikuti kegiatan yang dapat menunjang kelebihannya, maka T mempunyai *psychological well-being* yang cukup baik.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, Ryff dan Singer (1996) menyatakan terdapat enam faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, yakni usia, pendidikan, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dan religiositas. Menurut Nugraha dan

Budiman (2019) rasa syukur mempengaruhi *psychological well-being* secara signifikan pada kesejahteraan psikologis remaja yang berada panti asuhan. Sejalan pada penelitian Pratama et al. (2023) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang cukup besar antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja UPTD panti asuhan. Lalu untuk penelitian yang dilakukan Maryam dan Sari (2022) menunjukkan hasil bahwa *gratitude* memberikan kontribusi (*R square*) sebesar 44% terhadap *psychological well-being*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa syukur atau *gratitude* yang menjadi salah satu faktor *psychological well-being* yaitu religiositas ini menjadi faktor dengan korelasi tertinggi.

Mahasiswa perantau memiliki banyak tantangan dalam menjalani kehidupannya, baik itu di lingkungan tempat tinggal dan lingkungan pendidikan sehingga mahasiswa perlu untuk memiliki *gratitude* (kebersyukuran) di dalam dirinya agar lebih mampu untuk mengatasi tantangan di dalam hidupnya dan mampu menjalani hidup yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Cheng et al. (2015) bahwa praktik bersyukur secara rutin dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan perasaan positif, mengurangi tekanan, dan bahkan meningkatkan kesehatan fisik. *Gratitude* yang merujuk pada pengakuan dan apresiasi terhadap aspek-aspek positif dalam hidup, berkontribusi langsung pada beberapa dimensi *psychological well-being* yang didefinisikan oleh Ryff, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi.

Dari berbagai penelitian, dapat dipahami bahwa rasa syukur membantu memperkuat hubungan interpersonal karena membantu individu merasa lebih terkoneksi dengan orang lain, yang penting dalam konteks sosialisasi mahasiswa perantau. Selain itu, *gratitude* juga berperan dalam meningkatkan persepsi individu terhadap kehidupannya, membantu dalam mengakui dan menghargai kemajuan pribadi, serta memberikan perasaan tujuan yang lebih jelas dalam hidup sebagai komponen penting dari *psychological well-being* (Voci et al., 2019).

Gratitude adalah bentuk penerimaan untuk segala proses yang terjadi yang berhubungan dengan penerimaan diri seseorang akan hidupnya, nantinya orang tersebut akan memperoleh kesejahteraan psikologis dan dapat menjalani hidupnya

dengan baik dan positif. *Gratitude* mempunyai banyak hal yang berhubungan dengan dimensi *psychological well-being* seperti penerimaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup dan penguasaan lingkungan. *Gratitude* berinteraksi dengan seluruh dimensi *psychological well-being* dengan berbagai cara. Rasa syukur meningkatkan penerimaan diri dengan membantu individu menghargai diri mereka apa adanya dan melihat nilai positif dalam pengalaman mereka. Melalui ekspresi rasa syukur, individu membangun dan memperkuat hubungan sosial, yang merupakan komponen penting dalam hubungan interpersonal yang sehat. Mempraktikkan *gratitude* dapat memotivasi individu untuk menghargai pelajaran yang dipetik dari tantangan hidup, sehingga mendukung pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri. Dengan mengakui dan bersyukur atas apa yang telah dicapai dan yang dimiliki, individu dapat lebih jelas melihat serta menetapkan tujuan hidup yang sejalan dengan nilai dan aspirasi mereka. Rasa syukur membantu individu merasa lebih terkendali dan mampu mengatasi tantangan dengan melihat aspek positif dalam situasi mereka. *Gratitude* menguatkan perasaan autonomi karena mengajarkan individu untuk melihat kebaikan yang ada tanpa tergantung pada pengakuan atau validasi eksternal. Pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup juga dimensi dari *psychological well-being* yang dipengaruhi oleh *gratitude*. Ketika seseorang mengakui dan menghargai berbagai aspek kehidupan mereka, seperti kesempatan untuk belajar dan berkembang di lingkungan baru, mereka cenderung menetapkan tujuan yang lebih tinggi serta merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan tersebut. Hal tersebut mengarah pada peningkatan pertumbuhan pribadi, yang secara langsung berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami hubungan antara rasa syukur (*gratitude*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa rantau di Surabaya. Teori *gratitude* menekankan bahwa pengakuan terhadap hal-hal baik dalam hidup serta penghargaan terhadapnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being*. Sebuah studi oleh Wood et al. (2010) menemukan bahwa praktik bersyukur secara rutin

dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian lain oleh Emmons dan McCullough (2003) juga menunjukkan bahwa rasa syukur terhadap berbagai aspek dalam hidup dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Akan tetapi, terdapat penelitian lain yang berbeda dari hasil-hasil penelitian sebelumnya, dimana dalam penelitian Prabowo (2017) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja.

Dalam konteks mahasiswa rantau, *gratitude* dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu mereka mengatasi kesulitan adaptasi serta memperkuat keberhasilan akademik dan sosial mereka di lingkungan baru. Memahami dan menerapkan konsep *gratitude* atau rasa syukur dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa yang merantau seringkali menghadapi berbagai tantangan adaptasi sosial dan akademis yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Melalui praktik *gratitude*, mahasiswa dapat mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap pengalaman mereka, yang pada gilirannya dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dan mendukung dalam lingkungan baru.

Gratitude secara langsung berinteraksi dengan dimensi-dimensi tersebut melalui berbagai mekanisme. Pertama, dengan mengakui kebaikan dalam hidupnya, seseorang lebih mungkin untuk menerima diri sendiri dan mengalami peningkatan dalam penerimaan diri. Kedua, rasa syukur mengarah pada pembentukan dan pemeliharaan hubungan sosial yang lebih kuat, karena seseorang cenderung merasa lebih terhubung dan lebih bersedia untuk membantu orang lain yang juga berperilaku positif terhadap mereka.

Unanue *et al.* (2019) menemukan bahwa *gratitude* berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup dan kebahagiaan, serta menunjukkan bahwa rasa syukur dapat membantu individu merasa lebih optimis dan tidak tertekan terlepas dari tantangan yang mereka hadapi. Dalam konteks mahasiswa perantau, hal tersebut berarti bahwa dengan melanggengkan praktik kebersyukuran, mereka dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan adaptasi dengan lebih efektif, sehingga memperkuat ketahanan mereka terhadap stres.

Lebih lanjut, *gratitude* juga terkait erat dengan konsep penguasaan lingkungan, yang merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola serta beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan sering kali menantang. Melalui *gratitude*, mahasiswa perantau dapat merasa lebih terkontrol dan memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mengambil keuntungan dari peluang baru yang ditawarkan oleh lingkungan perguruan tinggi mereka. Hal tersebut mencakup partisipasi dalam kegiatan sosial dan akademik, yang dapat meningkatkan pengalaman perguruan tinggi mereka secara keseluruhan serta membantu dalam pembentukan identitas yang kuat dan merasa berakar di komunitas baru mereka.

Menurut McCullough *et al.* (2002) *gratitude* merupakan suatu pengalaman emosional yang berkembang menjadi sikap positif, kebiasaan bermakna, sifat moral yang baik, dan karakteristik kepribadian yang dapat membentuk cara individu merespons berbagai situasi. Lebih lanjut, seseorang yang mempunyai rasa syukur tinggi menyadari bahwa segala sesuatu yang dianggap baik akan senantiasa terjadi padanya.

Gratitude atau kebersyukuran secara signifikan terkait dengan peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup, karena mendukung pembentukan hubungan sosial yang lebih baik dan memberikan perspektif positif terhadap pengalaman dan tantangan yang dihadapi. *Gratitude* dapat membantu individu mengakui dan menghargai apa yang mereka miliki, bukan apa yang mereka tidak miliki. Pendapat ini didukung dengan penelitian oleh Kong *et al.* (2015) yang menunjukkan bahwa *gratitude* membantu individu merasa lebih terhubung dengan orang lain dan meningkatkan kepuasan hidup mereka. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggali bagaimana praktik kebersyukuran secara rutin seperti melalui meditasi atau menulis jurnal, memperkuat hubungan sosial dan memberikan perspektif yang lebih positif terhadap kehidupan. Seseorang yang memiliki kebersyukuran akan membuatnya senantiasa terus berpikir positif dan optimis untuk apa yang diinginkannya serta tidak membuang-buang kesempatan dan tidak mengeluh dengan keadaannya (Maulida *et al.*, 2022).

Penelitian oleh Killen dan Macaskill (2015) menunjukkan bahwa individu yang menulis tentang hal-hal yang mereka syukuri setiap hari menunjukkan

tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berfokus pada kesulitan atau gangguan sehari-hari. Dalam konteks tersebut, praktik menulis jurnal *gratitude* dapat sangat bermanfaat bagi mahasiswa perantau karena tidak hanya membantu dalam refleksi diri, tetapi juga dalam mengurangi fokus pada hal-hal negatif yang mereka alami.

Penelitian Voci *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang rutin mengamalkan praktik kebersyukuran seperti melalui meditasi atau jurnal tidak hanya meningkatkan kebahagiaan mereka, tetapi juga membantu mereka dalam mengelola stres dan tantangan adaptasi dalam lingkungan baru. Oleh sebab itu, integrasi latihan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi strategi yang berharga untuk mahasiswa perantau dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* khususnya pada mahasiswa rantau di Surabaya masih belum ada penelitiannya. Sedangkan dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara dan *preliminary* banyak mahasiswa rantau di Surabaya yang tidak memiliki sikap *psychological well-being*. Dengan demikian, penelitian ini bisa memberi gambaran mengenai hubungan *gratitude* dan *psychological well-being* pada konteks mahasiswa rantau di Surabaya, sehingga jika mahasiswa mengalami gangguan *psychological well-being*, *gratitude* dapat menjadi salah satu solusinya. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti ingin untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Surabaya.

1.2. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian pada:

1. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang merantau di Surabaya.
2. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa perantau yang berasal dari luar Jawa Timur.

3. Merupakan mahasiswa yang baru pertama kali merantau ketika menjadi mahasiswa (SMA di daerah asal) dan telah merantau selama 1 tahun.
4. Partisipan dalam penelitian ini berusia 18-25 tahun.

1.3. Rumusan Masalah

Latar belakang permasalahan telah dijelaskan pada bagian sebelumnya. Dengan demikian permasalahan yang dirumuskan untuk penelitian ini, yakni apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang merantau di Surabaya?

1.4. Tujuan Penelitian

Rumusan masalah telah disebutkan di bagian sebelumnya. Dengan demikian tujuan dalam penelitian ini, yakni untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Terdapat manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru secara teoritis pada perkembangan ilmu psikologi positif, khususnya yang berkaitan dengan konsep tentang *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan deskripsi tentang hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Surabaya. Sehingga selanjutnya mahasiswa rantau dapat memahami pentingnya *gratitude* dalam meningkatkan *psychological well-being*, dimana dengan menjadi individu yang lebih

bersyukur akan mudah dalam menjalani perkuliahan sebagai mahasiswa rantau.

b. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi universitas mengenai pentingnya *gratitude* dan *psychological well-being* bagi mahasiswa. Sehingga diharapkan universitas dapat mengembangkan program-program yang mendukung mahasiswa dalam merawat kesehatan mental mereka dan mengembangkan rasa syukur.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan acuan tentang keterkaitan antara *gratitude* dan *psychological well-being* untuk peneliti selanjutnya.