

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Bahasan**

Berdasarkan pada hasil uji korelasi yang telah dilakukan, diperoleh nilai korelasi sebesar  $r=0,486$  dengan nilai  $p=0,000$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *gratitude* dan variabel *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Surabaya, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan uji koefisien korelasi, hubungan variabel *gratitude* dan *psychological well-being* bersifat positif, yang berarti semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka semakin tinggi juga *psychological well-being* mereka, begitupun sebaliknya semakin rendah *gratitude* yang dimiliki mahasiswa rantau maka semakin rendah *psychological well-being* mereka. Pada penelitian ini, sumbangan efektif ( $R^2$ ) yang diberikan *gratitude* pada *psychological well-being* sebesar 64,1%.

Berdasarkan dari data tabulasi silang pada tabel 4.7 juga mendukung adanya hubungan positif dalam hipotesis penelitian ini. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa penyebaran data pada variabel *gratitude* berjalan selaras dengan penyebaran data pada variabel *psychological well-being*, dimana pada tingkat *psychological well-being* yang sangat tinggi maka tingkat *gratitude* juga akan sangat tinggi. Begitupun sebaliknya, pada tingkat *psychological well-being* yang sangat rendah tingkat *gratitude* yang dimiliki juga akan rendah. Hasil persebaran data *psychological well-being* dalam penelitian ini berbeda dengan hasil yang ditemukan pada saat pengambilan data awal (*preliminary*) yaitu persebaran data relatif rendah. Hal ini disebabkan *psychological well-being* adalah kondisi dinamis yang dapat berkembang melalui berbagai intervensi dan pengalaman hidup (Singer & Ryff, 2006). Selain itu, adanya dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat memainkan peranan penting dalam membentuk ketangguhan psikologis mahasiswa. Melalui dukungan yang diterima, mahasiswa mampu menghadapi berbagai tantangan kompleks dalam kehidupan akademik dan sosial dengan lebih efektif. Dukungan ini membantu mahasiswa dalam mengatasi beragam persoalan seperti tekanan akademis, hubungan interpersonal, kondisi

finansial, dan proses adaptasi sosial sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* nya (Novianti & Alvian, 2022).

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara tambahan kepada tiga subjek mahasiswa rantau yang berinisial D, G, dan H yang berasal dari luar pulau. Diperoleh data dari ketiga subjek bahwa terdapat beberapa hal yang dapat membantu mereka untuk mencapai *psychological well-being* menjadi lebih baik, seperti adanya dukungan dari teman sebaya khususnya teman perkuliahan sehingga mereka lebih mampu untuk bertahan dan menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Selain itu, adanya penerimaan diri seiring waktu membuat ketiga subjek tersebut lebih mampu untuk menyesuaikan diri pada lingkungan dengan lebih cepat. Kemampuan adaptasi yang cepat mendukung teori adaptasi Roy (1970) yang menekankan peran lingkungan sebagai faktor kunci dalam mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu. Teori ini menggambarkan bagaimana manusia secara aktif berinteraksi dengan lingkungannya dapat menghasilkan mekanisme penyesuaian diri yang dinamis dan berkelanjutan.

Hasil yang diperoleh sesuai dengan penelitian dari Fauziyah dan Abidin (2020) yang berjudul “Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang” yang dilakukan terhadap 280 mahasiswa. Dalam penelitian tersebut mereka menemukan terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro dimana ketika mahasiswa memiliki *gratitude* yang tinggi maka *psychological well-being* yang dimiliki juga akan tinggi. Individu yang bersyukur akan memiliki tingkat emosi yang positif, optimism, vitalitas dan kepuasan hidup yang tinggi. Hal tersebut selaras dengan penelitian ini, ketika mahasiswa tahun kedua yang sedang merantau memiliki *gratitude* yang tinggi maka mereka memiliki ketahanan yang tinggi untuk mampu menguasai lingkungannya yaitu mereka dapat menciptakan peluang untuk mewujudkan potensi yang ada dalam dirinya sehingga, dapat mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Feraco *et al.*, (2022) bahwa kemampuan menguasai lingkungan secara langsung berhubungan dengan

kepuasan hidup. Individu yang dapat menguasai lingkungan akan lebih siap untuk mengelola respon emosional, perilaku, dan kognitif yang dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka.

Hasil penelitian yang diperoleh oleh Cholilah dan Sulistyowati (2022) yang berjudul "*Gratitude dan Psychological Well-Being pada Penyintas Covid-19*" yang dilakukan terhadap 54 orang. Dalam penelitian tersebut ditemukan hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *gratitude* dan *psychological well-being* dengan nilai korelasi sebesar 0,355. Berdasarkan dari hasil korelasi tersebut maka dapat disimpulkan besar hubungan berada pada tingkat sedang yang berarti hubungan antara variabel tidak terlalu kuat dan tidak terlalu lemah. Dalam penelitian tersebut dikatakan jika seseorang memiliki *gratitude* cenderung tetap stabil dalam merespon berbagai kondisi dan situasi yang menimbulkan emosi negatif, mereka juga memiliki kontrol yang kuat terhadap lingkungan memiliki *personal growth* yang baik, penerimaan yang positif dan dapat menetapkan tujuan hidup. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini yaitu terdapat keterkaitan antara *gratitude* dengan *psychological well-being*. Mahasiswa yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan memiliki perilaku mempertahankan tujuan hidupnya selama menjalani perkuliahan di tempat perantauan. Mereka juga cenderung dapat menerima dirinya dengan positif apabila menghadapi hal-hal yang negatif. Mahasiswa yang memiliki *gratitude* yang tinggi juga akan bisa mengembangkan potensi yang ada dirinya. Individu yang dapat mengembangkan potensi dirinya akan menjadi lebih puas dan bahagia terhadap hidupnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leonie (2021) bahwa individu yang dapat mengembangkan potensi mereka dan membuat pilihan tentang kehidupannya cenderung mengalami kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar.

Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* juga terkait dengan usia mahasiswa rantau. Penelitian ini melibatkan responden dengan rentang usia 18-25 tahun. Menurut Yusuf (2012) periode ini ditandai dengan kecenderungan melakukan kegiatan positif bersama lingkungan sosial. Masa ini merupakan tahap pencarian identitas, di mana individu lebih intens mengeksplorasi kesenangan melalui interaksi dengan teman sebaya. Penelitian

Rahayu (2016) juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara pertambahan usia dan peningkatan *psychological well-being* yaitu semakin bertambah usia individu, maka tingkat *psychological well-being* semakin baik. Berdasarkan hasil penelitian, subjek terbanyak dalam penelitian ini berusia 20 tahun yaitu sebanyak 153 subjek (58,6%). Oleh karena itu, persebaran data *psychological well-being* pada mahasiswa rantau relatif tinggi. Temuan ini sejalan dengan teori Ryff (1989) yang berpendapat bahwa usia merupakan salah satu faktor yang menentukan tinggi rendahnya *psychological well-being* seseorang. Individu yang lebih dewasa cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan individu yang lebih muda.

Selain faktor usia, jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat *psychological well-being* individu. Menurut Ryff (1995) perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap berbagai dimensi *psychological well-being*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan karakteristik psikologis antara perempuan dan laki-laki dimana perempuan memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain dan memiliki pertumbuhan pribadi yang lebih baik daripada laki-laki. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian dengan mayoritas subjek adalah perempuan. Berdasarkan penelitian Vekariya & Parikh (2019) menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Skor rata-rata untuk jenis kelamin perempuan adalah 188,51, sedangkan anak laki-laki memiliki skor rata-rata 170,91.

Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh *gratitude* memberikan sumbangan efektif R square sebesar 64,1% terhadap *psychological well-being*, sehingga masih terdapat 35,9% dari faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa tahun kedua yang sedang merantau, seperti dukungan sosial dan optimisme. Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniawan & Eva (2020) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau” yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Selain itu terdapat juga

penelitian dari Angraini & Raharjo (2023) yang berjudul “*Psychological Well-Being* Mahasiswa Rantau: Peran *Resilience* dan *Optimisme*” dimana mereka menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan pada variabel resiliensi dan optimisme.

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan yang dialami oleh peneliti, keterbatasan tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

1. Karena penyebaran data yang terlalu singkat yaitu kurang dari satu bulan membuat pengambilan data kurang maksimal dan tidak mencakup seluruh universitas-universitas yang ada di Surabaya. Sehingga belum dapat menjangkau seluruh mahasiswa-mahasiswa rantau yang ada di Surabaya.
2. Karena peneliti tidak hanya membagikan secara *offline* tetapi peneliti juga membuat poster lalu membagikannya secara *online* di media sosial sehingga subjek melakukan pengisian kuisisioner secara mandiri oleh karena itu subjek memiliki kemungkinan kurang paham dengan pertanyaan-pertanyaan kuisisioner dan enggan untuk menyampaikan hal tersebut kepada peneliti, hal itulah yang membuat banyak data yang di eliminasi karena tidak sesuai dengan kriteria penelitian.

## **5.2. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dengan *Psychological Well-Being* dengan nilai  $r=0,486$  dan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hubungan positif ini artinya semakin tinggi *Gratitude* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka semakin tinggi juga *Psychological Well-Being*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* mahasiswa rantau, maka semakin rendah juga *Psychological Well-Being* mereka.

## **5.3. Saran**

Peneliti membuat saran berikut ini berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. Bagi Mahasiswa Rantau, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa rasa bersyukur (*gratitude*) atas kehidupan saat ini dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan. Mahasiswa dapat mencoba berbagai strategi untuk meningkatkan kebiasaan bersyukur dalam kehidupan sehari-hari sehingga mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang baik.
2. Bagi Universitas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi terkait efektivitas kebersyukuran (*gratitude*) sehingga dapat menyusun program terkait kebersyukuran untuk mahasiswa. Praktik rasa syukur telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental dan kebahagiaan sehingga dapat mendukung *psychological well-being*. Selain itu, universitas juga bisa melakukan pembimbingan khusus seperti konseling yang berfokus untuk meningkatkan *psychological well-being*,
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan untuk memperluas cakupan penelitian dengan mengeksplorasi variabel-variabel tambahan yang terkait dengan *psychological well-being*. Pendekatan ini akan memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* individu. Kedua, untuk replikasi penelitian disarankan untuk memperbanyak jumlah sampel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: *Gratitude* as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183-190.
- Axelrod, R. H. (2017). Leadership and self-confidence. *Leadership today: Practices for personal and professional performance*, hal. 297-313. Springer.
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Banks, J. A. (2015). *Cultural diversity and education: Foundations, curriculum, and teaching*. Routledge.
- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2020). Writing about *gratitude* increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 783-794.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Newyork: Guilford Publications.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018), *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Chen, L., Zhang, Y., Jacob, D. J., Soerensen, A. L., Fisher, J. A., Horowitz, H. M., ... & Wang, X. (2015). A decline in Arctic Ocean mercury suggested by differences in decadal trends of atmospheric mercury between the Arctic and northern midlatitudes. *Geophysical research letters*, 42(14), 6076-6083.
- Efendi, Y. (2019). Hubungan antara Adaptasi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Mahasiswa Baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of *gratitude* and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fauziah, L. H. (2019). Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimediasi oleh Religiusitas pada Remaja di Panti Asuhan.

- Halim, Frency, C., & Dariyo, A. (2017). Hubungan *Psychological Well-Being* dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis* 4 (2) 170.
- Heparona, J. (2020, June). Microgravity method to monitor subsidence in Kota Lama area Semarang. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1567, No. 3, p. 032068). IOP Publishing.
- KBBI, Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online (<https://kbbi.web.id/rantau.html>) diakses pada 18 Mei2024.
- Laorent, D., Nugraha, P., & Budiman, J. (2019). Analisa quantity take-off dengan menggunakan autodesk revit. *Dimensi Utama Teknik Sipil*, 6(1), 1-8.
- Lestari, S. (2016). Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3), 45-57.
- Lin, C. C. (2015). Impact of *gratitude* on resource development and emotional well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(3), 493-504.
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). How *gratitude* influences well-being: A structural equation modeling approach. *Social Indicators Research*, 118, 205-217.
- Marianto, H., Chandra, Y., & Putra, F. (2022). Level of Anxiety of Final Semester Students in Completing Thesis for BK Students at PGRI University, West Sumatra. *EDUCTUM: Journal Research*, 2(1), 9–13.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2003). The Assesment of *Gratitude*. In C. Synder & S, J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assesment: A handbook of models of measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1-7.
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262-282.
- Pallant, J. (2016) *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS Program*. 6th Edition, McGraw-Hill Education, London, UK.

- Prabowo, A. (2017). *Gratitude* dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2).
- Pratama, A. S., Sridadi, A. R., Eliyana, A., Anggraini, R. D., & Kamil, N. L. M. A Systematic Review of Proactive Work Behavior: Future Research Recommendation. *J Behav Sci*. 2023; 18: 136–151.
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Rahmawati, D. (2018). Resiliensi Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 12-19.
- Rahmawati, T. (2018). Penerapan model pembelajaran ctl untuk Meningkatkan hasil belajar siswa sekolah Dasar pada mata pelajaran IPA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(1), 12-20.
- Ramadani, Y. P., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2023). *Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau di Universitas Sahid Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Revelia, M. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff'S Psychological Well -Being. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 8–14
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *gratitude*. *Journal of personality and social psychology*, 57(6).
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological Well-Being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, D. C. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of *gratitude* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69
- Ryff, D. C. & Singer, B. (1996). Psychological Well Being: Meaning, Measurement, And Implication For Psychotherapy Research. *Psychother Psychosom*. 65.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*, 35(4), 1103-1119.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202.
- Santrock, J. W. (2019). *Life Span Development : Seventeenth Edition* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

- Sari, R. A., & Maryam, E. W. (2022, October). Hubungan Antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Pekerja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. In Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 2, No. 3, pp. 865-872).
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyowati, A. (2017). Permasalahan Ekonomi Mahasiswa Rantau di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Ekonomi*, 9(2), 78-89.
- Roy, C. (1970). Adaptation: A conceptual framework for nursing. *Nursing outlook*, 18(3), 42-45.
- Unanue, W., Gomez Mella, M. E., Cortez, D. A., Bravo, D., Araya-Vélez, C., Unanue, J., & Van Den Broeck, A. (2019). The reciprocal relationship between *gratitude* and life satisfaction: Evidence from two longitudinal field studies. *Frontiers in Psychology*, 10, 486254.
- Utami, L. P. (2020). Pengaruh *Gratitude* terhadap Work Engagement Karyawan. *Acta Psychologia*, 2(2).
- Utami, P. (2019). Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau di Lingkungan Kampus. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 3(1), 23-34.
- Vekariya, R. J., & Parikh, J. (2019). Efficacy of Gender and Locality on Aggression and Psychological Well-being of Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 7(3).
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and *Psychological Well-Being*: The role of self-compassion and *gratitude*. *Mindfulness*, 10(2), 339-351
- Watkins, Philip C. (2014). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation*. USA: Springer.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). *Gratitude* and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.