

BAB V

PENUTUP

5.1. Pembahasan

Penelitian yang berjudul “Studi Deskriptif *Gratitude* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir” menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi selama proses pengerjaan tugas akhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mampu memaknai pengalaman hidup secara positif serta mensyukuri berbagai dukungan yang diterima selama penyelesaian tugas akhir. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik selama proses pengerjaan tugas akhir.

Berdasarkan masing-masing dimensi *gratitude* menurut teori McCullough et al., (2002), hasil penelitian menunjukkan capaian yang optimal pada tiga aspek yang diukur. Pertama, pada aspek *intensity*, sebagian besar responden memiliki tingkat yang tinggi, sehingga responden cenderung mampu merasakan rasa syukur secara kuat dan mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, pada aspek *span*, sebagian besar responden menunjukkan tingkat yang tinggi, sehingga responden cenderung mampu merasakan rasa syukur pada berbagai pengalaman maupun kondisi yang dialami dalam kehidupannya. Terakhir, pada aspek *density*, sebagian besar responden memiliki tingkat yang tinggi, sehingga responden cenderung mampu merasakan rasa syukur terhadap banyak sumber atau aspek positif dalam kehidupan sehari-hari (McCullough et al., 2002).

Namun, hasil yang berbeda justru ditemukan pada aspek *frequency*, di mana masih ditemukan cukup banyak responden yang berada pada kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Berdasarkan teori (McCullough et al., 2002) individu yang memiliki tingkat *frequency* yang tinggi idealnya

akan merasakan emosi syukur berkali-kali dalam sehari, bahkan dipicu oleh tindakan kesopanan yang paling sederhana sekalipun. Rendahnya aspek *frequency* pada mahasiswa tingkat akhir UKWMS menunjukkan bahwa meskipun mereka mampu menghayati syukur secara mendalam *intensity*, luas *span*, dan tertuju pada banyak orang *density*, emosi tersebut belum tentu muncul atau diekspresikan secara sering dalam rutinitas sehari-hari. Kondisi ini terjadi karena adanya hambatan fluktuatif ketika mahasiswa berada di bawah tekanan tugas akhir yang monoton, sehingga mereka cenderung lebih mengutamakan kualitas pengalaman bersyukur ketika momen itu datang dibandingkan kuantitas kemunculannya.

Temuan penelitian ini didukung oleh (Morgan et al., 2017) yang menyatakan bahwa *gratitude* merupakan konstruk yang bersifat multidimensional dan tidak hanya berkaitan dengan seberapa sering individu merasakan syukur, tetapi juga melibatkan aspek emosi, apresiasi, sikap, dan pengalaman interpersonal. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu tetap dapat memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi meskipun frekuensi munculnya rasa syukur tidak dominan, karena *gratitude* juga dipengaruhi oleh kedalaman penghayatan rasa syukur, keluasan pengalaman yang disyukuri, serta banyaknya sumber rasa syukur yang dimiliki individu.

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *gratitude* antara responden laki-laki dan perempuan, di mana kedua kelompok gender tersebut sama-sama didominasi oleh kategori tinggi dan sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin bukan merupakan prediktor yang kuat dalam menentukan variasi tinggi rendahnya rasa syukur mahasiswa tingkat akhir di kancah penelitian. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh McCullough et al., (2002). Dalam pandangan konsep tersebut, *gratitude* ditempatkan sebagai sebuah disposisi kepribadian yang bersifat universal pada setiap individu. Kemampuan seseorang untuk mengenali, menghargai, dan mengapresiasi kebaikan di luar dirinya tidak ditentukan oleh aspek biologis maupun gender, melainkan lebih dipengaruhi oleh kematangan fungsi kognitif serta bagaimana cara individu tersebut mengolah dan memaknai setiap pengalaman hidup yang dilaluinya.

Kemudian pada kelompok mahasiswa semester 6 dan 8, tingkat kebersyukuran cenderung berada pada kategori yang tinggi. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori dukungan sosial dari (Taylor et al., 2011), di mana kehadiran kelompok *peer group* berfungsi krusial sebagai penyangga stres yang efektif. Mahasiswa di semester tersebut masih memiliki lingkungan pertemanan yang utuh dan aktif di kampus, sehingga mereka mendapatkan dukungan emosional maupun informasi harian yang intensif untuk menjaga regulasi emosi positif mereka. Sebaliknya, munculnya kecenderungan kategori rendah yang cukup signifikan pada mahasiswa semester tua, yaitu semester 10 dan 12, terjadi akibat hilangnya fungsi penyangga stres ini. Situasi lapangan menunjukkan bahwa rekan-rekan seangkatan mereka mayoritas telah lulus dan meninggalkan lingkungan kampus terlebih dahulu. Ketika fungsi dukungan sosial dari lingkungan terdekat tersebut hilang, individu akan mempersepsikan beban akademis yang dihadapi menjadi jauh lebih berat, sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan mereka dalam memunculkan emosi syukur di tengah situasi penuh tekanan tersebut.

Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran responden tergolong baik, di mana kategori tinggi didominasi oleh kelompok usia yang lebih muda. Fenomena ini dapat dipahami melalui perspektif psikologi perkembangan, khususnya karakteristik fase *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh (Arnett et al., 2014). Individu pada rentang usia 20 hingga 23 tahun umumnya berada pada fase awal transisi perkuliahan di mana mereka masih mempersepsikan masa muda sebagai periode eksplorasi peluang yang luas. Pada usia ini, tuntutan sosiokultural terkait dengan kemandirian hidup dan peran dewasa belum terlalu mendesak, sehingga mereka memiliki fleksibilitas kognitif yang lebih longgar dalam mengenali hal-hal positif serta meregulasi rasa syukur dengan baik. Sebaliknya, munculnya kecenderungan kategori rendah yang cukup signifikan pada kelompok usia yang lebih tua, yaitu usia 24 dan 25 tahun, memberikan indikasi adanya eskalasi tekanan psikologis yang berbeda. Seiring dengan bertambahnya usia, individu dihadapkan pada tuntutan terkait dengan ekspektasi lingkungan, beban kemandirian finansial, serta kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) karena status akademis yang belum kunjung menyelesaikan studi.

Pada penelitian ini, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dan dapat dijadikan bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

1. Kondisi psikologis responden saat mengisi kuesioner sangat bergantung pada situasi spesifik yang mereka alami pada hari itu misalnya apakah responden baru saja menerima revisi berat atau hambatan dari dosen pembimbing sehingga pengisian kuesioner berpotensi hanya merefleksikan kondisi sesaat.
2. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *self-report*, sehingga jawaban responden memungkinkan dipengaruhi oleh subjektivitas.

5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sedang mengerjakan tugas akhir cenderung memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mampu memaknai pengalaman hidup secara positif serta mensyukuri berbagai dukungan yang diterima selama proses pengerjaan tugas akhir.

Pada aspek *intensity*, *span*, dan *density*, mahasiswa menunjukkan kemampuan yang baik dalam merasakan rasa syukur secara mendalam, pada berbagai aspek kehidupan, serta terhadap berbagai sumber dukungan di sekitarnya. Namun, pada aspek *frequency* masih ditemukan responden dengan kategori sedang, rendah, dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki rasa syukur yang baik, rasa syukur tersebut belum tentu dirasakan atau diekspresikan secara sering dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* merupakan konstruk yang bersifat multidimensional, sehingga tingkat *gratitude* individu tidak hanya ditentukan oleh frekuensi munculnya rasa syukur, tetapi juga dipengaruhi oleh kedalaman rasa syukur, keluasan pengalaman yang disyukuri, serta banyaknya sumber rasa syukur yang dimiliki individu. Secara keseluruhan, mahasiswa tingkat akhir tetap mampu mempertahankan rasa syukur dan memandang pengalaman

selama pengerjaan tugas akhir secara lebih positif meskipun menghadapi berbagai tekanan akademik.

5.3. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat mempertahankan serta meningkatkan rasa syukur mereka selama proses pengerjaan tugas akhir, tidak hanya dalam bentuk penghayatan yang mendalam, melainkan juga pada frekuensi kemunculannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, mahasiswa dapat meluangkan waktu 5 hingga 10 menit setiap malam untuk menuliskan minimal tiga hal positif atau kemajuan sekecil apa pun yang terjadi pada hari itu ke dalam sebuah buku catatan pribadi. Mahasiswa juga disarankan untuk melatih fokus kognitif mereka agar mampu menyadari pengalaman positif di tengah tekanan tugas akhir yang monoton. Seperti, ketika mahasiswa menghadapi situasi penuh tekanan seperti revisi yang menumpuk dari dosen pembimbing, mahasiswa diharapkan tidak memandangnya sebagai sebuah kegagalan atau beban, melainkan secara sadar mengubah sudut pandang tersebut sebagai bentuk kepedulian dan arahan nyata dari dosen demi kualitas kelulusan yang lebih baik. Hal ini agar mahasiswa mampu mempertahankan disposisi *gratitude* secara lebih konsisten, menjaga motivasi akademik, dan meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi tantangan kelulusan.

2. Bagi Universitas

Universitas diharapkan dapat memberikan dukungan akademik dan psikologis yang lebih konkret bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi proses penyelesaian tugas akhir. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui program pengembangan diri, seperti pelatihan *gratitude journaling* berbasis digital yang dapat diterapkan dalam program pembekalan atau pendampingan bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Program ini diharapkan dapat menjadi sarana

bagi mahasiswa untuk membiasakan diri mengenali serta mencatat pengalaman positif maupun perkembangan kecil selama proses pengerjaan tugas akhir. Dengan adanya lingkungan akademik yang suportif, mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan rasa syukur, sehingga dapat membantu mereka dalam mengelola tekanan akademik dan menyelesaikan tugas akhir secara optimal

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih merata agar data yang diperoleh lebih representatif terhadap populasi penelitian. Peneliti selanjutnya juga bisa memperluas pembahasan dengan menguji variabel lain yang belum ada di penelitian ini, seperti melihat pengaruh gaya bimbingan dosen atau tingkat *academic burnout* terhadap rasa syukur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., Marsela, S., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 780–789. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070>
- Alam, M. J., Pratik, M. I. K., Khan, A. H., Islam, M. S., & Hossain, M. M. (2025). Prevalence and level of stress among final-year students at a health science institute in Bangladesh. *Discover Mental Health*, 5(1). <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00136-2>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). *Adolescent mental health 3 The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health*. www.thelancet.com/psychiatry
- Badan Pusat Statistik. (2024, February 19). *Jumlah Perguruan Tinggi1, Dosen, dan Mahasiswa2 (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur, 2024*. BPS Statistics Indonesia Jawa Timur Province. <https://jatim.bps.go.id/en/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEl3S3pCRllyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMyMzNTAw/jumlah-perguruan-tinggi-sup-1-sup-dosen-dan-mahasiswa-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-ri-seteknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-timur>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bono, G., Reil, K., & Hescocox, J. (2020). Stress and wellbeing in urban college students in the u.S. during the covid-19 pandemic: Can grit and gratitude help? *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 39–57. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Fuertes, A. (2024). Students in Higher Education Explore the Practice of Gratitude as Spirituality and Its Impact on Well-Being. *Religions*, 15(9). <https://doi.org/10.3390/rel15091078>

- Konstantopoulou, G., Iliou, T., Karaivazoglou, K., Iconomou, G., Assimakopoulos, K., & Alexopoulos, P. (2020). Associations between (sub) clinical stress- And anxiety symptoms in mentally healthy individuals and in major depression: A cross-sectional clinical study. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02836-1>
- Mawardi, L., Pendidikan, S. P., Kristen, A., Renatus, S., & Siantar, P. (2020). *Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi* (Vol. 4, Number 1). <http://e-journal.iakntarutung.ac.id/index.php/humaniora>
- 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), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The Multi-Component Gratitude Measure. *Personality and Individual Differences*, 107, 179–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.044>
- Nur Amalia, R., Setia Dianingati, R., & Annisaa, E. (2022). PENGARUH JUMLAH RESPONDEN TERHADAP HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER PENGETAHUAN DAN PERILAKU SWAMEDIKASI. *Generics : Journal of Research in Pharmacy Accepted : 4 Mei*, 2(1).
- Pallant, J. (n.d.). *SPSS Survival Manual 2nd Edition*. Retrieved www.allenandunwin.com/spss.htm
- Pratiwi, & Wuri. (2022). *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X Mutiara Pratiwi Yohana Wuri Satwika*.
- Saifuddin Azwar. (2016). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS AITEM*. University of Virginia Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tanjung Sari, D., Afiati, E., Prabowo, A. S., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2024). Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University) Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). In *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* (Vol. 5). <http://journal.al-matani.com/index.php/jkip/index>
- Taylor, S. E., Van Lange, M., Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (n.d.). *Tend and Befriend Running Head: Tend and Befriend Tend and Befriend Theory*.
- Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. (2025, May 9). *Capaian Prestisius UKWMS Terakreditasi Unggul*. UKWMS. <https://ukwms.ac.id/capaian-prestisius-ukwms-terakreditasi-unggul/>

- Utami, M. S., Shalihah, M., Adhiningtyas, N. P., Rahmah, S., & Ningrum, W. K. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) to Reduce College Students' Academic Stress. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 137. <https://doi.org/10.22146/jpsi.43730>
- Wahyuni, S., Hitami, M., Afandi, M., & Agustina, H. (2022). ACADEMIC STRESS AND GRATITUDE TO PROMOTE STUDENT WELL-BEING. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 133–142. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.13618>
- Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). *ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI*.
- Wilks, S. E. (2008). *Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 30, Number 7, pp. 890–905). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Mangoulia, P., Kanellopoulou, A., Manta, G., Chrysochoou, G., Dimitriou, E., Kalogerakou, T., & Antoniadou, M. (2025). Exploring the Levels of Stress, Anxiety, Depression, Resilience, Hope, and Spiritual Well-Being Among Greek Dentistry and Nursing Students in Response to Academic Responsibilities Two Years After the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Switzerland)*, 13(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare13010054>