

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja” yang dilakukan dengan menggunakan uji non parametrik *Kendall's Tau-B* dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja. Hasil IBM SPSS Statistics 26 menunjukkan korelasi antara *gratitude* dan komponen kognitif *subjective well-being* memperoleh hasil nilai  $r = 0,141$  dengan nilai signifikansi  $0,002$  ( $p < 0,05$ ) sedangkan untuk *gratitude* dan komponen afektif *subjective well-being* memperoleh hasil nilai  $r = 0,289$  dengan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time* adalah positif. Hal tersebut berarti semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki, maka semakin tinggi juga *subjective well-being* yang dimiliki dan begitu juga sebaliknya, semakin rendah *gratitude* yang dimiliki, maka semakin rendah juga *subjective well-being* yang dimiliki. Akan tetapi kekuatan korelasi yang diperoleh antara *gratitude* dengan *subjective well-being* berada pada kategori sangat rendah dan rendah, sehingga hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* bukan termasuk hubungan yang kuat, ini berarti meskipun *gratitude* berpengaruh terhadap *subjective well-being*, tetapi pengaruhnya tidak besar.

Hasil uji korelasi menunjukkan hipotesis penelitian diterima yakni ada hubungan positif antara *gratitude* dengan komponen kognitif *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*. Komponen kognitif *subjective well-being* berkaitan dengan bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan terutama kepuasan hidupnya. Menurut Alyya & Hidayat (2024) *gratitude* bisa meningkatkan kesejahteraan hidup individu, di mana juga berpengaruh pada tingkat kepuasan hidup secara menyeluruh maupun kepuasan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi juga. Selain itu *gratitude*

sebagai suatu tujuan hidup mencerminkan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dukungan sosial, pekerjaan, dan keluarga (Wood et al., 2008). Dengan demikian ketika kepuasan hidup meningkat hal yang diharapkan adalah meningkatnya rasa syukur seseorang, sehingga seseorang akan cenderung merasakan *gratitude* yang lebih kuat ketika berada pada tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dengan komponen afektif *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*. Pernyataan ini didukung oleh Lestari (2020) yang menyatakan bahwa *gratitude* mempunyai peran yang penting untuk meningkatkan perasaan positif dalam aspek *subjective well-being*. Seseorang yang mempunyai emosi positif merupakan individu yang mempunyai rasa syukur yang baik dalam hidupnya, karena apabila individu bersyukur, maka perspektifnya akan menjadi positif. Watkins et al., (2003) menyatakan apabila seseorang yang mempunyai tingkat rasa syukur yang tinggi, maka mempunyai kepuasan hidup yang lebih tinggi, kesejahteraan yang tinggi, dan emosi yang lebih positif dibandingkan individu yang mempunyai rasa syukur yang rendah. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki, maka *subjective well-being* juga cenderung meningkat, demikian sebaliknya semakin tinggi *subjective well-being*, maka *gratitude* cenderung lebih tinggi. Kesimpulan tersebut juga didukung oleh teori *broaden-and-build* yang menjelaskan bahwa *gratitude* sebagai suatu tujuan hidup yang dapat secara konsisten meningkatkan emosi positif yang kita miliki. Peningkatan emosi positif ini membantu kita memperluas cara berpikir dan pada akhirnya meningkatkan kepuasan hidup. Ketika individu merasa bersyukur terhadap suatu kondisi terutama ketika kondisi tersebut dipandang sebagai sebuah anugerah mereka cenderung merasakan lebih banyak emosi positif. Emosi positif ini berperan dalam melindungi individu dari berbagai gangguan mental serta meningkatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan (Lyubomirsky et al., 2005). Emmons & McCullough (2004) juga mengemukakan individu dengan *gratitude* yang tinggi cenderung mempunyai emosi positif, merasa puas terhadap kehidupannya,

memiliki keinginan dan spiritualitas yang kuat, serta menunjukkan tingkat kecemburuan maupun depresi yang rendah dibandingkan mereka yang mempunyai *gratitude* yang rendah.

Pada penelitian ini juga dilakukan kategorisasi untuk melihat tingkat *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time* secara menyeluruh dan berdasarkan hasil kategorisasi didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa bekerja *part time* memiliki tingkat *gratitude* dan *subjective well-being* yang tinggi. Hal ini dibuktikan pada tabel kategorisasi komponen kognitif *subjective well-being* 81 orang (33,6%) berada pada kategori tinggi, data tersebut menunjukkan bahwa 81 mahasiswa bekerja *part time* pada penelitian ini menyukai kehidupan mereka dan merasa bahwa segala sesuatunya berjalan dengan baik, baik itu dalam pekerjaan, pendidikan, keluarga, teman, waktu luang maupun dalam hal pengembangan diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja *part time* pada penelitian ini mempunyai kepuasan hidup, karena dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan perkuliahan maupun kehidupan pribadinya. Menurut penelitian Triwijayanti & Astuti (2019) apabila mahasiswa bisa menyeimbangkan pekerjaannya maupun kehidupan pribadinya akan mampu mencapai kepuasan hidup yang tinggi serta mendapatkan lebih banyak emosi positif dan sedikit emosi negatif dari hidupnya. Pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil kategorisasi komponen afektif *subjective well-being* yang menyatakan terdapat 128 orang (53,5%) berada pada kategori tinggi, data ini menunjukkan bahwa ada 128 mahasiswa bekerja *part time* lebih sering mendapatkan perasaan menyenangkan atau positif dan jarang merasakan perasaan yang tidak menyenangkan atau negatif. Astuti & Nurwidawati (2022) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki perasaan positif bisa meningkatkan kinerja maupun kehidupan pribadinya, sehingga dapat meningkatkan suasana hatinya serta memberikan tenaga untuk melanjutkan pekerjaannya.

Mahasiswa bekerja *part time* dalam penelitian ini merasa puas dengan kehidupan mereka serta sering mengalami perasaan positif dan salah satu faktor yang membuat mahasiswa *part time* merasa puas serta memiliki

perasaan positif adalah *gratitude*. Hal ini terlihat pada kategorisasi *gratitude* 101 orang (41,9%) berada pada kategori tinggi, data ini menyatakan bahwa mahasiswa *part time* pada penelitian ini merasa bersyukur dengan pilihan mereka untuk kuliah sambil bekerja *part time*. Hasil penelitian Khotimah & Aini (2024) menyatakan bahwa *gratitude* terbukti mampu meningkatkan perasaan positif dan kepuasan serta membantu mahasiswa mengatasi stres dari peran gandanya. Dalam penelitian Khotimah & Aini (2024) juga menambahkan *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa bekerja didukung oleh *gratitude*, sehingga mereka mampu untuk mengelola tuntutan pekerjaannya. Pernyataan tersebut didukung Wood et al., (2007) yang menjelaskan bahwa *gratitude* membantu mengatasi tantangan hidup dan meningkatkan kesejahteraan yang mengarah pada perasaan positif, optimis, dan kepuasan hidup. Oleh karena itu penelitian ini dapat membuktikan bahwa sangat penting bagi mahasiswa bekerja *part time* untuk mempunyai tingkat *gratitude* yang tinggi karena dengan memiliki *gratitude* yang tinggi akan memiliki *subjective well-being* yang tinggi juga. Dikarenakan seseorang mempunyai tingkat *subjective well-being* tinggi lebih mudah menyesuaikan dirinya dengan pekerjaannya, menanggapi dengan baik terhadap masukan yang kurang baik, akan lebih sering menunjukkan keterlibatan dalam tim, lebih produktif, serta mempunyai kehidupan keluarga dan pekerjaan yang bahagia (Lyubomirsky et al., 2005).

Kemudian untuk melihat pola hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*, maka di lakukan tabulasi silang. Hasil pada tabel tabulasi silang antara *gratitude* dengan komponen kognitif *subjective well-being* maupun *gratitude* dengan komponen afektif *subjective well-being*. Di mana dilihat dari tabel tabulasi silang antara *gratitude* dengan komponen kognitif *subjective well-being* didapatkan bahwa setiap kategori *gratitude* memiliki tingkat komponen kognitif yang berbeda-beda. Pada kategori *gratitude* sangat tinggi mayoritas responden berada pada kategori komponen kognitif yang tinggi (37 orang) dan sangat tinggi (15 orang). Meskipun mayoritasnya pada kategori tinggi dan sangat tinggi masih terdapat

responden yang memiliki komponen kognitif pada kategori bawah rata-rata (9 orang), rata-rata (31 orang), serta 1 responden pada kategori komponen kognitif tidak puas, sehingga ini menunjukkan bahwa walaupun tingkat *gratitude* sangat tinggi tidak semua responden memiliki komponen kognitif yang tinggi dan sangat tinggi. Pada kategori *gratitude* tinggi, di mana mayoritas responden berada pada kategori komponen kognitif tinggi (33 orang) dan rata-rata (30 orang), selain itu ada responden yang berada pada kategori komponen kognitif di bawah tidak puas (3), rata-rata (17 orang), dan sangat tinggi (18 orang). Pada kategori *gratitude* sedang mayoritas responden berada pada kategori rata-rata (10 orang) dan tinggi (10 orang) diikuti oleh kategori di bawah rata (9 orang) dan sangat tinggi (9 orang), selain itu ada responden yang berada pada kategori komponen kognitif tidak puas (6 orang). Pada kategori *gratitude* rendah ditemukan ada responden yang memiliki kategori komponen kognitif tinggi (1 orang), selain itu ada responden yang berada pada kategori sangat tidak puas (1 orang) dan di bawah rata-rata (1 orang). Adanya responden yang memiliki kategori komponen kognitif tinggi pada kategori *gratitude* sedang maupun rendah dapat menunjukkan bahwa komponen kognitif tidak sepenuhnya ditentukan oleh *gratitude*.

Pada tabel tabulasi silang antara *gratitude* dengan komponen afektif terlihat bahwa *gratitude* dengan kategori sangat tinggi mayoritas respondennya berada kategori komponen afektif tinggi (52 orang) dan 17 orang di kategori komponen afektif sangat tinggi, akan tetapi masih terdapat responden yang berada pada kategori rendah (3 orang), dan sedang (21 orang). Hal serupa juga terjadi pada kategori *gratitude* tinggi, di mana mayoritas responden berada di kategori komponen afektif tinggi (62 orang) dan 5 orang pada kategori sangat tinggi, selain itu masih ada responden yang berada di kategori rendah (2 orang), dan sedang (32 orang). Sementara itu pada kategori *gratitude* sedang mayoritas responden berada di kategori komponen afektif sedang (23 orang), namun terdapat responden yang berada pada kategori tinggi (13), dan sangat tinggi (1 orang). Pada kategori *gratitude* rendah mayoritas responden berada pada kategori komponen afektif tinggi yaitu 2 orang, akan tetapi terdapat 1 orang

yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil tabulasi ini, meskipun *gratitude* berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi, masih ada responden yang berada pada kategori komponen afektif rendah maupun sedang, sebaliknya responden dengan kategori *gratitude* sedang dan rendah, tetapi masih terdapat responden yang ada di kategori komponen tinggi ataupun sangat tinggi.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara *gratitude* dengan komponen kognitif maupun *gratitude* dengan komponen afektif menunjukkan bahwa *gratitude* cenderung memiliki hubungan yang positif dengan *subjective well-being* baik dalam komponen kognitif *subjective well-being* maupun komponen afektif *subjective well-being*. Pada tabulasi silang tersebut menjelaskan bahwa ketika mahasiswa bekerja *part time* memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi mahasiswa bekerja *part time* memiliki kepuasan terhadap hidupnya dan cenderung memiliki banyak emosi positif. Namun, adanya responden dengan kategori komponen kognitif dan komponen afektif rendah pada kategori *gratitude* tinggi maupun sangat tinggi, serta kategori komponen kognitif dan komponen afektif tinggi maupun sangat tinggi pada kategori *gratitude* sedang dan rendah, sehingga apabila mahasiswa bekerja *part time* memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi belum tentu mereka merasa puas terhadap hidupnya dan lebih sering merasakan perasaan positif maupun menyenangkan dalam hidupnya dan sebaliknya apabila mereka merasa puas dalam hidupnya dan lebih sering merasakan perasaan positif dan menyenangkan belum tentu itu terjadi karena adanya *gratitude*. Oleh karena itu dapat dijelaskan bahwa *gratitude* bukan satu-satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa bekerja *part time*.

Hasil dari analisis tabulasi silang tersebut didukung dengan hasil uji korelasi antara *gratitude* dengan *subjective well-being* di mana *gratitude* memiliki korelasi yang sangat rendah dengan komponen kognitif *subjective well-being* dan *gratitude* juga memiliki korelasi yang rendah dengan komponen afektif *subjective well-being*, sehingga hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* bukan termasuk hubungan yang kuat, ini berarti meskipun *gratitude*

berpengaruh terhadap *subjective well-being*, tetapi pengaruhnya tidak besar, sehingga dapat diidentifikasi bahwa *gratitude* bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*. Pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil sumbangan afektif yang diperoleh di mana hasil uji korelasi juga menunjukkan bahwa *gratitude* memberikan sumbangan efektif terhadap komponen kognitif *subjective well-being* sebesar 37,54%, sehingga 62,46% merupakan faktor lain yang ikut mempengaruhi *subjective well-being* pada penelitian ini. Hasil uji korelasi juga menunjukkan bahwa *gratitude* memberikan sumbangan efektif terhadap komponen afektif *subjective well-being* sebesar 53,75% dan 46,25% adalah faktor lain yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* pada penelitian ini.

Pada hasil tabulasi silang antara usia dengan komponen kognitif *subjective well-being* maupun usia dengan komponen afektif *subjective well-being*. Pada tabulasi silang antara usia dengan komponen kognitif *subjective well-being* menunjukkan bahwa responden yang berusia 18 tahun berada pada kategori tinggi (1 orang). Responden yang berusia 19 tahun sebagian besar berada pada kategori di bawah rata-rata (5 orang), tinggi (5 orang), selain itu ada juga yang berada pada kategori tidak puas (2 orang), rata-rata (2 orang), dan sangat tinggi (1 orang). Responden berusia 20 tahun sebagian besar berada pada kategori rata-rata (11 orang), diikuti kategori tinggi (10 orang) dan ada juga yang di kategori di bawah rata-rata (8 orang), dan sangat tinggi (4 orang). Responden yang berusia 21 tahun menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori tinggi (26 orang) dan rata-rata (25 orang) ada juga yang berada dikategori di bawah rata-rata (12 orang), sangat tinggi (11 orang), dan di kategori tidak puas (3 orang). Responden usia 22 tahun sebagian besar berada pada kategori tinggi (22 orang) dan rata-rata (21 orang), serta sangat tinggi (20 orang) masih ada responden yang berada pada kategori di bawah rata-rata (8 orang), tidak puas (4 orang), dan sangat tidak puas (1 orang). Responden usia 23 tahun sebagian besar berada di kategori tinggi (9 orang) dan rata-rata (7 orang), selain itu ada juga di kategori sangat tinggi (3 orang) dan di bawah rata-rata (2 orang). Responden usia 24 tahun sebagian besar berada di kategori

tinggi (6 orang) diikuti dengan kategori rata-rata (3 orang) dan di bawah rata-rata (1 orang). Responden usia 25 tahun berada di kategori tinggi (2 orang), sangat tinggi (2 orang), serta tidak puas (1 orang), dan rata-rata (1 orang). Responden usia 27 tahun berada pada kategori rata-rata (1 orang) dan responden yang berusia 28 tahun berada pada kategori sangat tinggi (1 orang). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden berada di rentang usia remaja dan dewasa awal, sehingga hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja *part time* yang berada di rentang usia remaja maupun dewasa awal mayoritas merasa puas dengan pilihan mereka untuk kuliah sambil bekerja. Namun masih ada juga yang merasa tidak puas maupun kurang puas dengan pilihan mereka untuk kuliah sambil bekerja *part time*.

Selanjutnya untuk hasil tabulasi silang usia dengan komponen afektif *subjective well-being* menunjukkan bahwa pada responden berusia 18 tahun berada pada kategori sangat tinggi (1 orang). Responden usia 19 tahun sebagian besar berada pada kategori sedang (7 orang) diikuti kategori tinggi (4 orang), selain itu ada juga di kategori rendah (2) dan sangat tinggi (2). Responden usia 20 tahun sebagian besar berada pada kategori sedang (15 orang) dan sangat tinggi (13 orang) dan ada juga di kategori rendah (3 orang) dan sangat tinggi (2 orang). Responden usia 21 tahun sebagian besar berada pada kategori tinggi (45 orang), selain itu ada juga di kategori sedang (21 orang), rendah (4 orang), dan sangat tinggi (7 orang). Responden usia 22 tahun sebagian besar berada pada kategori tinggi (47 orang) diikuti kategori sedang (20 orang) ada juga yang berada di kategori sangat tinggi (6 orang) dan rendah (3 orang). Responden 23 tahun berada pada kategori tinggi (12 orang) dan sedang (9 orang). Responden usia 24 tahun berada pada kategori sedang (4 orang) dan tinggi (4 orang), serta sangat tinggi (2 orang). Responden usia 25 tahun sebagian berada pada kategori tinggi (4 orang) dan ada juga di kategori rendah (1) dan sangat tinggi (1 orang). Responden usia 27 tahun dan 28 tahun berada pada kategori sangat tinggi dan masing-masing berjumlah satu responden. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja *part time* yang berada di rentang usia remaja maupun dewasa awal mayoritas merasa senang

dengan pilihan mereka untuk kuliah sambil bekerja. Namun masih ada juga yang merasa tidak senang maupun kurang senang dengan pilihan mereka untuk kuliah sambil bekerja *part time*.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara usia dengan komponen kognitif *subjective well-being* maupun usia dengan komponen afektif *subjective well-being*, maka usia juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*. Hal ini dikarenakan menurut Mei et al., (2025) pada remaja maupun dewasa awal kemampuan dalam meregulasi emosi terus meningkat, sehingga dapat mengurangi risiko permasalahan kesehatan mental seseorang serta bisa menjaga *subjective well-being* dengan baik. Hal ini dikarenakan dengan bertambahnya usia, kematangan kognitif, dan meningkatkan interaksi sosial, serta kejelasan konsep diri pada masa remaja hingga dewasa awal dapat meningkatkan *subjective well-being* yang mereka miliki. Mei et al., (2025) juga mengemukakan bahwa pada usia remaja terdapat berbagai pemicu stres seperti sensitif selama masa pubertas, perubahan tanggung jawab, dan perubahan hormon yang cepat bisa mengakibatkan remaja menjadi lebih cemas dan depresi, sehingga dapat mengurangi *subjective well-being* mereka. Dalam *multiple discrepancies theory* juga menjelaskan bahwa saat memasuki masa dewasa, tantangan serta kesulitan hidup bisa mengakibatkan meningkatnya kesenjangan psikologis yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*, sehingga dapat menyebabkan penurunan pada tingkat *subjective well-being* (Michalos, 1985).

Pernyataan tersebut mendukung hasil tabulasi silang yang dilakukan antara usia dengan komponen kognitif *subjective well-being* maupun usia dengan komponen afektif *subjective well-being* yang menunjukkan usia dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*.

Peneliti juga melakukan tabulasi silang antara jenis kelamin dengan komponen kognitif *subjective well-being* maupun usia dengan komponen afektif *subjective well-being*. Pada tabulasi silang jenis kelamin yang laki-laki dengan komponen kognitif mayoritas responden ada di kategori tinggi (18

orang) dan sangat tinggi (13 orang), selain itu ada juga responden di kategori di bawah rata-rata (3 orang) dan rata-rata (11 orang). Sedangkan tabulasi silang pada perempuan mayoritas responden tinggi (63 orang) dan rata-rata (60 orang) ada juga responden yang berada di kategori sangat tidak puas (1 orang), tidak puas (10 orang), di bawah rata-rata (33 orang), dan sangat tinggi (29 orang).

Pada tabulasi silang jenis kelamin dengan komponen afektif *subjective well-being* menunjukkan mayoritas responden yang berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori tinggi (26 orang) dan di ikuti kategori sedang dan sangat tinggi yang masing-masing terdapat 9 orang, ada juga yang responden di kategori rendah (1 orang). Sementara untuk tabulasi silang pada jenis kelamin perempuan mayoritas responden di kategori tinggi (103 orang) dan sedang (67 orang), selain itu ada juga responden yang berada di kategori rendah (12 orang) dan sangat tinggi (14 orang).

Hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan komponen kognitif *subjective well-being* maupun jenis kelamin dengan komponen afektif *subjective well-being*, maka jenis kelamin juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*. Hasil penelitian yang dilakukan Shofuyyah & Borualogo (2021) menjelaskan bahwa anak laki-laki mempunya *subjective well-being* yang tinggi karena anak laki-laki dibesarkan dengan tuntutan harus lebih kuat dibanding anak perempuan. Selain itu berdasarkan hasil penelitian Mariyati et al., (2023) menyatakan bahwa laki-laki memiliki regulasi emosi yang tinggi, sehingga dapat memiliki *subjective well-being* yang tinggi. Berdasarkan pernyataan ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa responden yang masih memiliki komponen kognitif *subjective well-being* dan komponen afektif *subjective well-being* di bawah rata-rata belum memiliki regulasi emosi yang baik. Eddington & Shuman (2008) mengemukakan bahwa perempuan lebih mudah mengalami stres yang menyebabkan *subjective well-being* mereka menurun. Berdasarkan pernyataan ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa responden yang merasa puas dengan kehidupannya dan lebih sering merasa perasaan positif yang tinggi dapat mengatasi stres yang dialaminya.

Hasil tabulasi silang jenis kelamin dan usia dengan komponen kognitif *subjective well-being* maupun jenis kelamin dan usia dengan komponen afektif *subjective well-being* menunjukkan bahwa selain *gratitude* yang menjadi faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja ada faktor lain yang ikut mempengaruhi yaitu berdasarkan hasil penelitian usia dan jenis kelamin dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*. Hasil ini juga didukung dengan hasil penelitian dari Coninck et al., (2019) yang menyatakan bahwa jenis kelamin dan usia mempunyai pengaruh terhadap *subjective well-being* seseorang.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih ada beberapa kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Dalam penelitian ini responden yang didapatkan belum mencakup semua wilayah yang ada di Indonesia yang menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya menggeneralisasikan tingkat *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time* di semua kelompok masyarakat yang lebih luas.
2. Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variabel utama yakni *gratitude* untuk melihat hubungannya dengan *subjective well-being*, sehingga penelitian ini tidak dapat menganalisis pengaruh faktor-faktor lain yang mungkin memiliki kontribusi lebih besar terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*.
3. Dalam penelitian ini tidak memiliki pertanyaan terbuka atau *screening* terkait durasi bekerja yang dilakukan oleh mahasiswa *part time*, sehingga data penelitian yang diperoleh kurang banyak.
4. Dalam penelitian ini terdapat item *unfavorable* yang mempengaruhi validitas khususnya pada alat ukur *gratitude* sehingga salah satu item memperoleh validitas di bawah 0,3.
5. Dalam penelitian ini dominan responden berjenis kelamin perempuan, sehingga jumlah responden berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini tidak seimbang yang menyebabkan hasil penelitian cenderung

lebih ditujukan kepada mahasiswa bekerja *part time* yang berjenis kelamin perempuan.

## 5.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terkait hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja dapat disimpulkan ada hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja. Arah hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja adalah positif, hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat *gratitude*, maka semakin tinggi juga tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja khususnya mahasiswa bekerja *part time* dan begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat *gratitude*, maka semakin rendah juga tingkat *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa bekerja *part time*. Meskipun *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time* memiliki hubungan yang positif. Akan tetapi kekuatan korelasi yang diperoleh antara *gratitude* dengan *subjective well-being* berada pada kategori sangat rendah dan rendah, sehingga hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* bukan termasuk hubungan yang kuat, ini berarti meskipun *gratitude* berpengaruh terhadap *subjective well-being*, tetapi pengaruhnya tidak besar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*, karena usia dan jenis kelamin juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*.

### 5.3. Saran

#### 1. Untuk Mahasiswa Bekerja

Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja khususnya bekerja *part time*, sehingga mahasiswa yang bekerja *part time* disarankan untuk meningkatkan rasa bersyukur dalam kehidupan sehari-hari karena dengan bersyukur terbukti dapat meningkatkan emosi positif dan kepuasan dalam hidup, misalnya dengan membuat *gratitude journal*.

#### 2. Untuk Tempat Kerja

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa beban kerja yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap emosi positif serta kepuasan hidup mahasiswa bekerja *part time*, sehingga disarankan untuk yang memberikan pekerjaan untuk tidak memberikan jam kerja yang berlebihan dan jadwal yang lebih fleksibel untuk mahasiswa serta institut dapat menciptakan lingkungan kerja yang positif dengan memberikan apresiasi terhadap kinerja mahasiswa untuk meningkatkan rasa syukur mereka, misalnya dibuat sistem *reward* untuk pekerja yang disiplin.

#### 3. Untuk Institut Pendidikan Tinggi

Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja khususnya bekerja *part time*, sehingga disarankan untuk institut pendidikan tinggi dapat memberikan informasi terkait pentingnya *gratitude* untuk meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa yang bekerja khususnya bekerja *part time*, misalnya dengan melakukan seminar.

#### 4. Untuk Peneliti Berikutnya

- 1) Berdasarkan keterbatasan yang ada pada penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan responden agar dapat mencakup wilayah yang lebih luas serta beragam di Indonesia, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada mahasiswa bekerja *part time* di semua kelompok masyarakat yang lebih luas.

- 2) Peneliti selanjutnya juga diharapkan tidak hanya berfokus pada satu variabel utama, akan tetapi juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kondisi *subjective well-being* pada mahasiswa bekerja *part time*.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan apabila menggunakan alat ukur yang sama untuk variabel khususnya untuk *gratitude* yang memiliki dua item *unfavorable* disarankan untuk melakukan uji coba apakah pernyataan tersebut dapat dipahami secara baik oleh individu yang mengisi kuesioner penelitian.
- 4) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan jenis kelamin, sehingga hasil penelitian dapat efektif untuk mahasiswa yang bekerja *part time* yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfayed, M. R., & Mas Bakar, R. (2024). Pengaruh Work-Life Balance terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Bekerja Part-Time. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2). <https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.66285>
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>
- Alyya, N., & Hidayat, A. (2024). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Subjective Well-Being Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(2), 381–391. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.322>
- Anastasia Khotimah, L., & Noor Aini, L. (2024). *International Conference on Psychology UMBY 661 Gratitude and Subjective Well-Being Among Working University Students*.
- Andi Karos, K. T. (2023). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Subjective Well Being (SWB) Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Dengan Self Efficacy Sebagai Mediator. *International Journal of Educational Resources*.
- Astuti, N. W., & Nurwidawati, D. (2022). *Hubungan Work Life Balance dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Yang Bekerja Part-Time Di Surabaya* *The Relationship between Work Life Balance and Subjective Well-Being in Students Who Work Part-Time in Surabaya*. 10(03), 122–144.
- Ardianto, A., Halimah, N., & Susilowati, W. E. (2021). Pola Belajar Mahasiswa Pekerja Part Time (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Manado). *The Teacher of Civilization Islamic Education Journal*, 1(1).

- Avina, N., & Sofia Afiati, N. (2024). *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta 149*.
- Ayu, D., Triwijayanti, K., Dewi, D., & Astiti, P. (2019). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Work-Life Balance Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 320–327.
- Alvinnaja, S., & Suwarno, S. (2020). Pengaruh Kerja Part Time Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Pgri Ronggolawe Tuban. *OPORTUNITAS: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen, Kewirausahaan dan koperasi*, 1(02), 29-33.
- Casteel, A., & Bridier, N. L. (2021). Describing populations and samples in doctoral student research. *International Journal of Doctoral Studies*, 16, 339–362. <https://doi.org/10.28945/4766>
- Coninck, D. De, Matthijs, K., & Luyten, P. (2019). Subjective well-being among first-year university students: A two-wave prospective study in flanders, belgium. *Student Success*, 10(1), 33–45. <https://doi.org/10.5204/ssj.v10i1.642>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener (Social Indicators Research Series*, 37). <http://www.springer.com/series/6548>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsem, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diener, E., Oishi, E. S., Tay, E. L., Ze Zhu, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of Well-Being Handbook of Well-Being Handbook of Well-Being*. <https://digitalcommons.unomaha.edu/psychfacbooksPleasetakeourfeedbacksurveyat:https://unomaha.az1.qualtrics.com/jfe/form/>
- Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). Subjective well-being (happiness). *Continuing psychology education*, 6, 1-18.
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Unesa di Masa Pandemi Covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180-194.
- Hasanah, H., & Yanuar, M. (2023). Perbandingan Hasil Pembelajaran Daring Mahasiswa Yang Bekerja Dan Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Theorems (The Original Reasearch Of Mathematics)*, 7(2).
- Hulukati, W., & Djibran, M.R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 78-80.

- Istikomah, R., & Setiawan, A. (2023). Efek bekerja paruh waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. *TA 'LIMUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 179-188.
- Joshanloo, M., & Daemi, F. (2015). Self-esteem mediates the relationship between spirituality and subjective well-being in Iran. *International Journal of Psychology*, 50(2), 115–120. <https://doi.org/10.1002/ijop.12061>
- Jovanovic, V. (2011). Personality and subjective well-being: One neglected model of personality and two forgotten aspects of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 631–635. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.12.008>
- Laucu, W. (2023). Continuum: Indonesia Journal Islamic Community Development The Impact Of Part-Time Work On Student Academic Achievement. *Continuum: Indonesia Journal Islamic Community Development*, 2(1), 65–79.
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja Muslim. *I7* (1), 3-46. <https://doi.org/10.24014/jp.v1i2.10944>
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 43(8), 1243–1254. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1243>
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *Social Behavior and Personality*, 42(7), 1117–1126. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.7.1117>
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan The Effectiveness of Gratitude Training for Improving the Subjective Well-Being of Adolescents at the Orphanage. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 6, Issue 2).
- Luisa Martínez-Martí, M., Avia, D., & José Hernández-Lloreda, M. (2010). The Effects of Counting Blessings on Subjective Well-Being: A Gratitude Intervention in a Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 886–896.

- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.2>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005a). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005b). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Malkoç, A. (2011). Big five personality traits and coping styles predict subjective wellbeing: A study with a Turkish sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 12, 577–581. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.070>
- Mariyati, L. I., Partontari, R. A., & Kusuma, M. K. I (2023). Peran Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being Pada Santri Di Sidoarjo. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 100-110.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- 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., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). *An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude*.
- Mei, S., Zheng, C., Liang, L., Kiyum, M., Yuan, T., Fei, J., Liu, K., Li, H., & Lin, X. (2025). The developmental trajectories and modifiable factors of adolescents' subjective well-being from late adolescence to early adulthood.

- Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 19(1).*  
<https://doi.org/10.1186/s13034-025-00881-w>
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research, 16*(4), 347-413.
- Muslimah, M., Trismanto, T., & Wiwoho, G. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam perkuliahan berdasar kinerja dosen. *Bangun Rekaprima, 6*(2), 35-42.
- Owen, M. S., Kavanagh, P. S., & Dollard, M. F. (2018). An Integrated Model of Work-Study Conflict and Work-Study Facilitation. In *Journal of Career Development* (Vol. 45, Issue 5, pp. 504–517). SAGE Publications Inc.  
<https://doi.org/10.1177/0894845317720071>
- Putri. (204). Analisis Dampak Bekerja Paruh Waktu Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa K3C Semester VI Sumatera Utara. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 7*(3), 8119-8126.
- Rahmiyati, E., Yatul Izzah, H., & Bakar, A. (2024). Gambaran Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Bekerja pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, 5*, 917–926. <https://jurnaledukasia.org>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education, 06*(02), 10967–10975.
- Rohmawati, I. I., Sulistyaningrum, C. D., & Ningharadjanti, P. (2021). Pengaruh kerja kerja paruh waktu dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa FKIP UNS angkatan 2017. “*JIKAP*” (*Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*), 5(2), 1-20.
- Shofiyah, B. I., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Perundungan terhadap Subjective Well Being pada Anak dan Remaja di Panti Asuhan.  
<https://doi.org/10.29313/v0i0.28314>

- Santoso, L. H., & Darmadi , E. A. (2023). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 7(1).<https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/issue/archive>
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Supartono, S., Sukardi, S., Santoso, L. H., & Darmadi, E. A. (2023). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 1-8. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/issue/archive>
- Veronica, A., Abas, M., Hidayah, N., Sabtohadi, D., Marlina, H., & Mulyani, W. (2022). Metodologi Metodologi Metodologi Penelitian Penelitian Penelitian Kuantitatif Kuantitatif Kuantitatif Get press. [www.globaleksekutifteknologi.co.id](http://www.globaleksekutifteknologi.co.id)
- Victoriana, E., Tiurma Manurung, R., Azizah, E., Teresa, M., & Alvin Gultom, Z. (2023). Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas*, 7(2), 225–244.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 4(3), 164-173.
- Wardhana, A. (n.d.). *Populasi dan Sampel*. <https://www.researchgate.net/publication/382060682>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life*. New York, Ny:Springer

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Alex, P. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Jurnal of social and clinic psychology*, 26(9), 1076-1093.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>