

PENGARUH KEBERSYUKURAN DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KEPUASAN HIDUP MAHASISWA

Aufa Diaz Camara; Wiwien Dinar Pratisti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Masa perkuliahan merupakan masa dimana mahasiswa mengalami banyak tuntutan yang berdampak pada kepuasan hidup. Kepuasan hidup pada mahasiswa berperan penting dalam proses perkembangan kepribadian dan akademik mereka. Di antara banyak variabel yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup adalah stres akademik dan rasa syukur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran dan stres akademik terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Hipotesis mayor penelitian ini adalah ada pengaruh stres akademik dan kebersyukuran terhadap kepuasan hidup. Hipotesis minor penelitian ini (1) kebersyukuran dan kepuasan hidup berkorelasi positif; (2) stres akademik dan kepuasan hidup berkorelasi negatif. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Pemilihan mahasiswa psikologi sebagai subjek penelitian berdasarkan pada hasil survei awal peneliti yang menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi merasa kurang puas terhadap kehidupan akademik maupun kehidupan secara umum. Pengambilan sampel dengan teknik *Accidental Sampling* digunakan untuk memilih 310 dari 1500 mahasiswa psikologi UMS, dimulai pada tanggal 29 Februari 2024 hingga 19 Maret 2024. Skala kepuasan hidup, skala stres akademik, dan skala rasa kebersyukuran dimasukkan ke dalam metode pengumpulan data. Metode analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor memiliki nilai F sebesar 113, 997 dengan sig. $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara kebersyukuran dan stres akademik terhadap kepuasan hidup, dapat disimpulkan hipotesis mayor penelitian ini diterima. Hasil analisis hipotesis minor I menunjukkan nilai korelasi antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup ($r = 13,850$ dengan sig. $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup. Hasil analisis hipotesis minor II juga menunjukkan nilai korelasi antara stres akademik dengan kepuasan hidup ($r = -3, 443$ dengan sig. $0,001 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kepuasan hidup.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Kepuasan Hidup, Mahasiswa, Stres Akademik

Abstract

The lecture period is a time when students experience many demands that have an impact on life satisfaction. Life satisfaction in college students plays an important role in their personality and academic development process. Among the many variables that can affect life satisfaction are academic stress and gratitude. The purpose of this study was to determine the effect of gratitude and academic stress on student life satisfaction. The major hypothesis of this study is that there is an effect of academic stress and gratitude on life satisfaction. The minor hypothesis of this study (1) gratitude and life satisfaction are positively correlated; (2) academic stress and life satisfaction are negatively correlated. This research is a correlational quantitative research. The selection of psychology students as research subjects was based on the results of the researcher's initial survey which showed that psychology students were dissatisfied with academic life and life in general. Accidental sampling technique was used to select 310 out of 1500 UMS psychology students, starting on February 29, 2024 to March 19, 2024. The life satisfaction scale, academic stress scale, and gratitude scale were incorporated into the data collection method. The data analysis method used is multiple linear regression. The results of this study indicate that the major hypothesis has an F value of 113, 997 with sig. $0.000 < 0.05$, meaning that there is a very significant influence between gratitude and academic stress on life satisfaction, it can be concluded that the major hypothesis of this study is accepted. The results

of the analysis of minor hypothesis I show the correlation value between gratitude and life satisfaction ($r = 13.850$ with sig. $0.000 < 0.05$, meaning that there is a significant positive influence between gratitude and life satisfaction. The results of the analysis of minor hypothesis II also show the correlation value between academic stress and life satisfaction ($r = -3,443$ with sig. $0.001 < 0.05$, meaning that there is a significant negative influence between academic stress and life satisfaction.

Keywords: Gratitude, Life Satisfaction, College Students, Academic Stress

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa berperan dalam berbagai bagian masyarakat dan masa depan. Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kualitas kesehatan mental mahasiswa menjadi masalah penting dalam perkembangan zaman yang semakin maju. Kualitas kesehatan mental mahasiswa akan berdampak pada peran yang akan mereka mainkan. Salah satu peran mahasiswa adalah sebagai *agent of change*, mereka harus membawa perubahan untuk mengubah lingkungannya jika terjadi sesuatu yang salah. Sebagai agen perubahan, mahasiswa juga harus memiliki kontrol diri yang baik. Pengaturan diri yang baik bagi mahasiswa dapat menjadi penentu kepuasan hidup mahasiswa (Wijaya & Felisia, 2022).

Masa kuliah merupakan masa yang penting bagi mahasiswa karena melibatkan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional dalam menghadapi berbagai tuntutan terutama tuntutan akademik. Mahasiswa yang kurang bahagia dikarenakan stres akademik apabila terdapat masalah dan kesulitan akan sulit mengatasi hal tersebut dengan baik. Maka dari itu sebagai seorang mahasiswa penting memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi agar menunjukkan bahwa mereka bahagia dan puas dalam hidupnya.

Sama halnya dengan mahasiswa yang ada di Fakultas Psikologi UMS, masih terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah. Selain itu berdasarkan data hasil dari survei awal yang dilakukan peneliti menjelaskan bahwa masih terdapat 27,8% mahasiswa psikologi UMS yang memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal tersebut dibuktikan dari hasil survei bahwa hal yang membuat mahasiswa merasa tidak puas terhadap hidupnya yaitu, banyaknya tuntutan akademik yang bisa mengakhibatkan stres akademik. Apabila hal tersebut tidak diatasi dengan baik akan menyebabkan penurunan kepuasan hidup mahasiswa. Selain itu diharapkan sebagai mahasiswa harus memiliki rasa syukur yang tinggi, hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki rasa syukur tinggi akan mengalami

Kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif yang digunakan setiap orang untuk menilai kehidupannya (Diener et al., 1985). Terdapat faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup yaitu, usia, jenis kelamin, pendidikan, spiritual, pendapatan, kepribadian, dan biologis (Diener, 2009). Selain itu menurut You et al (2018) kebersyukuran merupakan faktor lain yang dapat

mempengaruhi kepuasan hidup. Selanjutnya berdasarkan penelitian Odaci et al (2022) ketika seseorang memiliki stres dalam kehidupan akademiknya maka tidak akan menyebabkan kepuasan dalam hidupnya, sehingga stres akademik juga merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup. Adapun aspek-aspek kepuasan hidup menurut Diener & Biswas (2008) yaitu, a) Keinginan untuk mengubah kehidupan : memiliki keinginan dan perubahan hidup kearah yang positif dan lebih baik, b) Kepuasan terhadap hidup saat ini : merasa bahwa kehidupan sekarang merupakan kehidupan yang memuaskan dan keinginan tercapai sesuai dengan rencana, c) Kepuasan hidup di masa lalu : tidak adanya penyesalan atas apa yang diperbuat di masa lalu dan dijadikan pembelajaran untuk kehidupan yang lebih baik, d) Kepuasan hidup di masa depan : memiliki pikiran positif tentang arah masa depan dan selalu optimis tentang hal-hal yang terjadi di masa depan, e) Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang : hasil penilaian orang lain dapat dijadikan bahan pertimbangan dan evaluasi terhadap kehidupan yang dijalani.

Kebersyukuran sangat penting dimiliki oleh mahasiswa untuk mendapatkan kepuasan dalam hidupnya baik bagi diri sendiri dan lingkungannya. Menurut (Emmons & McCullough, 2004) kebersyukuran adalah nikmat, kebaikan hati, dan rasa berterimakasih terhadap hal-hal yang telah berkontribusi baik dalam kehidupan seseorang. Adapun aspek – aspek kebersyukuran menurut McCullough, et al (2002) antara lain ; 1) *Intensity* adalah seberapa kuat rasa syukur yang dialami oleh seorang individu, 2) *Frequency* adalah seberapa sering individu tersebut bersyukur setiap harinya, 3) *Span* adalah seberapa bersyukur individu terhadap peristiwa kehidupan yang terjadi, 4) *Density* adalah seberapa banyak mensyukuri hal-hal yang terjadi dan kepada siapa rasa syukur tersebut ditunjukkan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran menurut McCullough, et al (2002) antara lain ; 1) Perilaku prososial, perilaku yang mencerminkan sikap berbuat baik kepada orang lain seperti berempati, memberikan bantuan, dan memaafkan orang lain, 2) Spiritualitas atau keagamaan : rasa percaya kepada Tuhan akan meningkatkan keimanan seorang individu sehingga mempengaruhi rasa syukurnya, 3) Emosional : emosi yang bersifat positif akan berdampak pada kebahagiaan yang akan memandang kehidupan sebagai anugerah Tuhan dan hal tersebut hanya dimiliki oleh orang yang memiliki rasa kebersyukuran yang tinggi.

Masalah yang sering ditemui pada dunia perkuliahan adalah stress akademik. Seperti yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) stres akademik merupakan persepsi yang ditampilkan seseorang pada tekanan akademik dan bagaimana cara seseorang dalam menanggapi reaksi dari tekanan tersebut. Adapun aspek – aspek stres akademik menurut Gadzella & Masten (2005) dipengaruhi oleh yang pertama stressor akademik yang merupakan

tekanan tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, dan tes yang berakibat dapat mempengaruhi aspek intelektual seseorang, seperti kemampuan mereka untuk belajar lebih banyak dan proses kognitif, yang kedua reaksi terhadap stressor merupakan respon tubuh dan pikiran seseorang dalam menghadapi tekanan, dapat berupa reaksi psikologis, perilaku, dan kognitif. Selain itu terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Gadzella & Masten (2005) adalah frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, dan reaksi fisik.

Mahasiswa memiliki banyak paradigma perubahan dalam kehidupan mereka. Mahasiswa perlu memiliki rasa syukur saat menghadapi berbagai perubahan dan tantangan dalam kehidupan akademik, emosi, dan sosial. Rasa syukur mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, yang tidak hanya membuat mereka merasa puas, tetapi juga dapat membantu mereka berkembang secara optimal dan membuat mereka merasakan hidup yang berarti (Nugroho & Fatiyyah, 2019). Kebersyukuran mahasiswa dapat dilihat dari seberapa kuat rasa syukur tersebut, individu yang memiliki rasa syukur yang kuat akan mengalami berbagai hal positif dalam kehidupannya. Selain itu rasa syukur juga dapat dilihat dari frekuensi kebersyukuran dengan melihat seberapa sering mahasiswa tersebut bersyukur, dan seberapa bersyukur individu terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya, hal tersebut memiliki pengaruh kepada kepuasan hidup seperti merasa bersyukur akan setiap kehidupan yang dijalani.

Berbagai tantangan akademik yang dialami mahasiswa bisa menyebabkan stress akademik. Terdapat banyak hal yang menjadi pemicu stress akademik mahasiswa, antara lain frustrasi yaitu kondisi ketidakmampuan mahasiswa dalam mencapai suatu tujuan, konflik kondisi mahasiswa yang tidak bisa memutuskan masalah, tekanan kondisi mahasiswa yang mengalami banyak persaingan pada dunia perkuliahan, pemaksaan diri kondisi dimana mahasiswa memiliki keinginan untuk menjadi yang terbaik agar disukai oleh semua orang. Mahasiswa yang tidak bisa mengelola pemicu stress dengan baik pada akhirnya akan berdampak buruk bagi kepuasan hidup mereka. Mahasiswa akan mengalami peningkatan stress akademik karena tidak bisa mengendalikan pemicu stress akademik. Pada akhirnya akan berdampak buruk pada kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Mereka akan mengalami penurunan kepuasan dalam hidup mereka dan mengalami penurunan kapasitas mereka untuk mengembangkan emosi yang baik. Akibatnya, frekuensi emosi negatif akan meningkat dan mengakhibatkan penurunan tingkat kepuasan hidup (Mahdi & Khairunnisa, 2020).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kebersyukuran dan stres akademik terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Oleh karena itu hipotesis dalam penelitian ini terdapat hipotesis mayor dan

hipotesis minor yaitu, 1) Hipotesis mayor, Ha: Ada pengaruh antara kebersyukuran dan stres akademik terhadap kepuasan hidup mahasiswa psikologi UMS. 2) Hipotesis minor, Ha I: Ada pengaruh positif antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup mahasiswa psikologi UMS. 3) Hipotesis minor, Ha II: Ada pengaruh negatif antara stres akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa psikologi UMS.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah kepuasan hidup (Y) dan variabel independen dalam penelitian ini adalah kebersyukuran (X1) serta stres akademik (X2).

Kepuasan hidup adalah evaluasi kognitif terhadap kualitas hidup seseorang, mengenai seberapa memuaskan hal-hal yang individu lakukan secara keseluruhan dalam kehidupannya. Kepuasan hidup diukur dengan skala kepuasan hidup yang terdiri atas 5 item yaitu, 1) Keinginan untuk mengubah kehidupan, 2) Kepuasan terhadap kehidupan saat ini, c) Kepuasan hidup di masa lalu, d) Kepuasan hidup dimasa depan, 3) Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Kebersyukuran adalah sikap yang berkaitan dengan kebaikan, yaitu tindakan memberi dan menerima tanpa ada motif tersembunyi, yang dikaitkan dengan kecenderungan untuk membalas kebaikan. Skala kebersyukuran diukur dengan skala kebersyukuran yang terdiri atas 4 aspek yaitu, 1) intensitas, 2) frekuensi, 3) rentang, dan 4) keterikatan.

Stres akademik merupakan persepsi yang ditampilkan seseorang pada tekanan akademik dan bagaimana cara menanggapi reaksi dari tekanan. Stres akademik diukur dengan skala stres akademik yang terdiri atas 2 aspek yaitu, 1) stresor akademik dan 2) reaksi terhadap stresor akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UMS, teknik dalam pengambilan sampel penelitian ini yaitu dengan *Accidental sampling*. Peneliti mengambil sampel sebanyak 15% dari populasi jumlah Mahasiswa Psikologi UMS, menurut data dari Pangkalan Data UMS mahasiswa psikologi berjumlah 1500 mahasiswa yaitu jika diambil sampel paling sedikit berjumlah` 225. Namun peneliti mengambil sampel 310 mahasiswa secara acak dari angkatan 2020-2023 guna menambah tingkat kebenaran penelitian sebagai objek penelitian.

Pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan *link google form* kuisioner pada subjek yang dituju melalui aplikasi *whatsapp* dengan membagikan ke grup masing-masing angkatan, *personal chat*, dan *whatsapp story*. Selain itu peneliti juga menemui subjek yang

berada pada lingkungan kampus Fakultas Psikologi UMS dengan memberikan *barcode google form* dan membagikan *link google form*. Dengan 4 alternatif jawaban antara lain, STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, S = Setuju, SS = Sangat Setuju.

Variabel kepuasan hidup didapatkan Skala kepuasan hidup yang diukur dengan menggunakan adaptasi dari *The Satisfaction With Lif Scale* (SWLS), dibuat oleh Diener, dkk. (1985) dimana dalam skala ini terdiri dari 5 item yaitu, 1) Keinginan untuk mengubah kehidupan, 2) Kepuasan terhadap hidup saat ini, 3) Kepuasan hidup di masa lalu, 4) Kepuasan hidup di masa depan, dan 5) Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Skala kepuasan hidup berjumlah 5 item *favourable*.

Variabel keberyukuran didapatkan skala keberyukuran yang diukur dengan adaptasi dari penelitian sebelumnya yang dibuat oleh Putri (2021) berdasarkan teori dari Mccullough (2002) menggunakan *The Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) yang terdiri dari 4 aspek yaitu, 1) Intensitas, 2) frekuensi, 3) rentang, dan 4) keterikatan. Skala keberyukuran berjumlah 4 item *favourable* dan 1 item *unfavourable*.

Variabel stres akademik didapatkan skala stres akademik yang diukur dengan menggunakan adaptasi dari penelitian sebelumnya yang dibuat Putri (2022) memakai teori dari Gadzella & Masten (2005) yang dimana dalam teori ini terdapat dua aspek yaitu, 1) stressor akademik, 2) reaksi terhadap stressor. Skala stres akademik berjumlah 9 item *favorable*.

Uji validitas penelitian ini menggunakan *content validity* dan *pearson product moment*. Untuk *content validity* dilakukan dengan cara *Expert judgement* yang dilakukan oleh tiga dosen yang ada di Fakultas Psikologi, hasil dari *expert judgement* ini kemudian dianalisis menggunakan validitas Aiken's. instrumen variabel keberyukuran dikatakan valid apabila memenuhi kriteria $V \geq 0,80$ dan gugur apabila $< 0,80$, sedangkan instrumen variabel stres akademik dikatakan valid apabila memenuhi kriteria $V \geq 0,72$ dan gugur apabila $< 0,72$, dan instrumen kepuasan hidup dikatakan valid apabila memenuhi kriteria $V \geq 0,80$ dan gugur apabila $< 0,80$ (Aiken, 1985). Selanjutnya uji validitas penelitian ini menggunakan *pearson product moment* dengan *SPSS 26 for windows*, uji ini mengkorelasikan antara masing-masing skor item kuisisioner dengan skor total jawaban responden. Dasar pengambilan uji validitas pearson membandingkan nilai r hitung dengan r tabel, jika nilai r hitung $>$ r tabel maka dikatakan valid begitu juga sebaliknya apabila r hitung $<$ r tabel maka tidak valid (Budiwanto, 2017).

Uji reliabilitas digunakan bertujuan untuk melihat apakah kuisisioner penelitian memiliki konsistensi jika pengukuran dilakukan secara berulang dengan kuisisioner tersebut. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Cronbach Alpha*, reliabilitas suatu konstruk dimanatingkat reliabilitas dikatakan tinggi apabila nilai *Cronbach Alpha* ≥ 70 (Darwin, dkk.,

2021). Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan hasil untuk skala kepuasan hidup memiliki nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,869. Skala kebersyukuran memiliki nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,942. Skala stres akademik memiliki koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,737.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis regresi linier berganda, dengan langkah awal yang dilaksanakan adalah uji prasyarat analisis, yaitu uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas, dan uji linieritas. Uji normalitas diuji menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-Smirnow* dengan *SPSS 26 for windows*. Data dikatakan normal apabila nilai (Sig.) $p > 0,05$ dan data dikatakan tidak normal apabila nilai (Sig.) $p < 0,05$. Kemudian setelah uji normalitas data diuji linieritas. Data dikatakan linier apabila *deviation from linearity sig.* $> 0,05$ dan dikatakan tidak linear apabila *deviation from linearity sig.* $< 0,05$. Jika data dikatakan normal dan linear maka data akan diuji dengan uji korelasi menggunakan teknik regresi berganda dengan cara menentukan persamaan regresi linear berganda dan menguji hipotesis dari penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linier diperoleh nilai (F) hitung sebesar 113,997 dengan *Sig.* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara kebersyukuran dan stres akademik dengan kepuasan hidup. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Lestari (2020) bahwa kebersyukuran adalah sikap yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatkan kepuasan hidup dengan mendorong orang untuk berkonsentrasi pada hal-hal baik dalam kehidupan mereka seperti dengan bersyukur akan menumbuhkan pengalaman hidup yang positif sehingga seseorang dapat merasakan kepuasan hidup yang maksimal dan menikmati keadaan hidup mereka. Kemudian juga sesuai dengan penelitian (Bohman et al., 2022) menjelaskan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berkaitan dengan konsekuensi negatif yang juga dapat mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa, sehingga tidak heran jika stres akademik memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kepuasan hidup. Stres akademik menunjukkan kompleksitas pengalaman mahasiswa dalam lingkungan pendidikan, terdapat berbagai faktor seperti tekanan akademik, tuntutan waktu, ataupun ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu pentingnya pengelolaan stres akademik dalam upaya meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa.

Hasil uji hipotesis mayor I diketahui terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kepuasan hidup dengan nilai t sebesar 13,850 dan *Sig.* 0,000 yang artinya semakin tinggi kebersyukuran seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasannya,

begitupun sebaliknya semakin rendah kebersyukuran seseorang maka semakin rendah pula tingkat kepuasan hidupnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Robustelli & Whisman (2018) bahwa terdapat pengaruh positif rasa syukur dan keempat ukuran kepuasan hidup yaitu pekerjaan, kesehatan, dan kepuasan hidup secara keseluruhan sehingga meningkatkan rasa syukur serta bermanfaat untuk meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Xiang & Yuan, 2021) bahwa rasa syukur dapat mengarahkan perhatian lebih besar, yang mengarah pada bentuk kecemburuan yang positif sehingga pada akhirnya menyebabkan kepuasan hidup yang tinggi. Sehingga sikap kebersyukuran membuat individu mengeksperikan rasa syukur atas hal-hal baik dalam kehidupan mereka, yang akan meningkatkan evaluasi subjektif terhadap kualitas kehidupan. Adapun hasil penelitian lain El Keshky, et al (2023) menunjukkan terdapat pengaruh positif rasa syukur dengan kepuasan hidup. Studi ini menunjukkan pengaruh langsung antara rasa syukur dan kepuasan hidup, yang menunjukkan bahwa peningkatan rasa syukur akan meningkatkan kepuasan hidup.

Hasil uji hipotesis mayor II diketahui terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara stres akademik dengan kepuasan hidup dengan nilai t sebesar $-3,443$ dan $Sig.$ $0,000$ yang artinya semakin tinggi stres akademik seseorang maka semakin rendah pula tingkat kepuasan hidupnya, begitupun sebaliknya semakin rendah stres akademik seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidupnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Karaman et al (2018) bahwa stres akademik memiliki pengaruh negatif terhadap kepuasan hidup, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik maka akan semakin rendah tingkat kepuasan hidupnya. Selain itu dalam penelitian lain menerangkan stres akademik berpengaruh negatif pada kepuasan hidup (Bohman et al., 2022) menjelaskan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berkaitan dengan konsekuensi negatif yang juga dapat mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Implikasi dari temuan ini untuk meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana mengelola stres akademik dengan baik, sehingga dapat mempertahankan kepuasan hidup mahasiswa. Selain itu perlu adanya inisiatif intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dilingkungan pendidikan

Sumbangan efektif diperlukan untuk melihat seberapa besar pengaruh yang diberikan variabel independen kepada variabel dependen. Berdasarkan tabel *Model Summary* diperoleh nilai R Square sebesar $0,426$ yang artinya besar pengaruh independen kepada variabel dependen dalam penelitian ini adalah $42,6\%$ dengan rincian sumbangan variabel kebersyukuran sebesar $38,73\%$ dan variabel stress akademik sebesar $3,93\%$ sedangkan $57,4\%$ dipengaruhi oleh variabel lain. Kemudian sumbangan relatif digunakan untuk menunjukkan besarnya

sumbangan suatu variabel independen terhadap jumlah kuadrat regresi. Berdasarkan perhitungan data diperoleh hasil variabel kebersyukuran memiliki sumbangan relatif sebesar 90,8% dan variabel stress akademik memiliki sumbangan relatif sebesar 9,2%. Sehingga dalam temuan ini variabel kebersyukuran memberikan sumbangan efektif dan relatif yang lebih dominan dalam menjelaskan variabilitas kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa secara signifikan berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup mereka. Sementara itu, sumbangan efektif dan relatif dari variabel stress akademik tidak sebesar variabel kebersyukuran, tetapi tetap akan memberikan kontribusi penting dalam menjelaskan kepuasan hidup mahasiswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan You et al (2018) dimana faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah kebersyukuran. Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu stres akademik (Odaci et al., 2022). Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi yaitu karakteristik demografis, prestasi akademik, dan kepribadian (Setiawan, dkk., 2023). Adapun menurut Diener (2009) berbagai faktor berkontribusi terhadap kepuasan hidup, seperti: usia, jenis kelamin, pendidikan, spiritualitas, pendapatan, kepribadian, dan biologis.

Kemudian dari hasil perhitungan statistik diperoleh hasil yang menunjukkan variabel kebersyukuran mempunyai $RE > RH$ dengan hasil rerata empirik (RE) sebesar 20,6 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 15 yang berarti tingkat kebersyukuran mahasiswa Psikologi UMS tergolong sangat tinggi. Pada variabel stres akademik diketahui $RE > RH$ dengan nilai rerata empirik (RE) sebesar 35,9 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 27 yang berarti stres akademik mahasiswa Psikologi UMS tergolong tinggi. Pada variabel kepuasan hidup diketahui $RE > RH$ dengan nilai rerata empirik (RE) sebesar 21,5 dan nilai rerata hipotetik (RH) sebesar 15 yang berarti kepuasan hidup mahasiswa Psikologi UMS tergolong sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tingginya tingkat kepuasan hidup mahasiswa dipengaruhi oleh tingginya tingkat kebersyukuran dan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi UMS dapat mengekspresikan kepuasan hidupnya terhadap berbagai aspek kehidupan. Hal ini juga sejalan dengan teori Watskin (2014) bahwa kebersyukuran adalah kesadaran diri seseorang untuk mengekspresikan rasa syukur terhadap hal-hal yang telah berkontribusi baik dalam kehidupannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2020) bahwa sikap bersyukur membuat mahasiswa cenderung melakukan kegiatan positif yang mengarahkan mereka pada sosialisasi dengan individu lain. Dengan adanya hal tersebut dapat memberikan dukungan sosial yang membantu mengurangi stres dalam dunia perkuliahan. Kemudian berdasarkan penelitian Rafsanjani, dkk (2023) kebersyukuran membantu melihat masalah akademik menjadi lebih positif dengan menggunakan strategi

coping yang efektif, sehingga dapat mengendalikan emosi negatif. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk meningkatkan kebersyukuran agar mengurangi stres akademik, dengan begitu mahasiswa akan mencapai kepuasan hidupnya.

Kelemahan penelitian ini adalah peneliti tidak dapat memantau responden satu per satu apakah responden mengisi skala sesuai dengan keadaan sebenarnya, karena pengisian dilakukan melalui aplikasi *whatsapp* dengan membagikan ke grup masing-masing angkatan, *personal chat*, *whatsapp story*, dan menemui responden secara kebetulan yang berada di lingkungan Fakultas Psikologi UMS. Selain itu pengisian skala dan metode pengambilan data hanya memakai satu metode saja sehingga data yang diperoleh kurang mendetail, serta perlu ditambahkan teknik lain dalam pengambilan data seperti wawancara untuk memperkuat data penelitian. Pengambilan data subjek spesifik yaitu pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS sehingga kurang luas menjangkau seluruh mahasiswa di UMS sendiri.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dan stres akademik secara simultan berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa dengan jumlah sumbangan efektif sebesar 42,6%. Kebersyukuran memiliki pengaruh yang positif terhadap kepiasan hidup dengan kontribusi sebesar 38,73%. Semakin tinggi kebersyukuran yang dialami mahasiswa maka akan semakin tinggi pula kepuasan hidupnya, dan sebaliknya semakin rendah kebersyukuran mahasiswa maka akan semakin rendah kepuasan hidupnya. Sedangkan stres akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup. Variabel stres akademik memiliki kontribusi sebesar 3,93% terhadap kepuasan hidup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingginya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa pada Fakultas Psikologi UMS tidak berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa dan stres akademik mahasiswa pada kategori tinggi.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini memiliki kelemahan yaitu peneliti tidak dapat memantau responden satu per satu apakah responden sudah mengisi skala sesuai dengan keadaan sebenarnya, metode pengambilan data dalam penelitian ini hanya memakai satu metode saja sehingga data yang diperoleh kurang mendetail, pengambilan data subjek spesifik hanya kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. Dan pada penelitian ini memiliki kelebihan yaitu pengisian kuisioner instrumen dilakkukan oleh lebih dari 15% jumlah total responden sehingga diperoleh data yang akurat.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut: 1) Bagi subjek, diharapkan dapat mempertahankan sikap kebersyukuran dan mengontrol stress akademik, karena memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa mempertahankan sikap kebersyukuran dengan cara membuat daftar hal-hal yang disyukuri, menjaga hubungan yang sehat dilingkungan pertemanan, dan latihan *mindfulness*, selain itu mahasiswa dapat mengontrol stres akademik dengan cara pengelolaan waktu yang efektif, belajar manajemen stres, memiliki komunikasi dan hubungan interpersonal dengan orang lain, 2) Bagi peneliti, diharapkan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup, selain itu diharapkan untuk menambah variabel mediasi atau moderasi yang mungkin mempengaruhi hubungan antara kebersyukuran, stres akademik, dan kepuasan hidup, menambah teori-teori terbaru sebagai pendukung, memperluas subjek penelitian, dan menambah metode pengumpulan data seperti wawancara untuk memperkuat data.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreni, M. (2021, November 5). *Mahasiswa Sebagai Agent Of Change*. Diakses pada 18 Oktober 2023, diunduh dari <https://febi.iainponorogo.ac.id/index.php/2021/11/05/mahasiswa-sebagai-agent-of-change/>
- Bohman, A., Eger, M. A., Hjerm, M., & Mitchell, J. (2023). Covid-19-induced academic stress and its impact on life satisfaction and optimism. A panel study of Swedish university students between 2020 and 2022. *Journal of Higher Education*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/21568235.2023.2209707>
- Darwin, Muhammad dkk. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: CV Media Sains Indonesia.
- Diener, Ed, and Biswas, R., D. (2008). *Happiness: Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, Ed. (2009). *The Science of Well-Being*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Diener, Ed., Emmons, R. A., Larsen, 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
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology Of Gratitude*. New York: Oxford University Press
- Gadzella, B. M., and Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 1(1). Diunduh dari https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2021/09/ajpr1_05v1.pdf
- Karaman, M. A., Nelson, K. M., & Cavazos Vela, J. (2018). The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life

- satisfaction in undergraduate students. *British Journal of Guidance and Counseling*, 46(4), 375–384. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1346233>
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31-46. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.10944>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. Doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- Nugroho, I. P., & Fatiyyah, T. (2019). “Saya bersyukur setiap saat”: Bagaimana Kebersyukuran Berhubungan dengan Aktualisasi Diri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i1.7077>
- Odaci, H., Kaya, F., Aydin, F. (2022). Does educational stress mediate the relationship between intolerance of uncertainty and academic life satisfaction in teenagers during the COVID- 19 pandemic?. *Psychology in the Schools*, 60(5), 1514-1531. <https://doi.org/10.1002/pits.22766>
- Putri, N. (2021). Hubungan Kesabaran Dan Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Guru Wanita Berkeluarga Di Kecamatan Tanah Putih (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, Riau). Diunduh dari <https://repository.uin-suska.ac.id/48832/>
- Putri, N. A. (2022). Hubungan Sense Of Coherence Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. (Skripsi, Universitas Andalas, Padang). Diunduh dari <http://scholar.unand.ac.id/98642/>
- Rafsanjani, M. R. N., Matulesy, A., & Pratitis, N. Kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 196-205. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/10182>
- Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2018). Gratitude and Life Satisfaction in the United States and Japan. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 41–55. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyah, Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1-21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Wijaya, E., & Felisia. (2022). Kontrol Diri Sebagai Prediktor Kepuasan Hidup Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 421–429. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19082>
- You, S., Lee, J., Lee, Y., & Kim, E. (2018) Gratitude and life satisfaction in early adolescence: the mediating role of social support and emotional difficulties *Personality and Individual Differences*, 130, 122–128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.005>