

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BIDIKMISI ANGKATAN 2016 UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

Dea Ulfah Fauziyah, Drs. Zaenal Abidin, M.Si.

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

deaulfahf@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Psychological well-being* merupakan perasaan puas akan kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan rintangan hidup sehingga dapat menjalani hidup sepenuhnya dan sadar akan diri sendiri melalui pengalamannya pribadi. *Gratitude* didefinisikan sebagai rasa terimakasih atas apa yang telah ia terima selama hidupnya, baik itu berupa hadiah ataupun manfaat yang ia terima dari pihak lain. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro yang berjumlah 1.156 orang dengan sampel penelitian 280 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala *Gratitude* (38 item, $\alpha=0,927$) dan Skala *Psychological Well-being* (28 item, $\alpha=0,934$). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik non parametrik yaitu dengan *Spearman Rho*, berdasarkan uji korelasi *Spearman Rho* diperoleh $r_s=0,656$, dengan $p=0,000$ ($p<0,005$), sehingga terdapat hubungan positif dan signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang.

Kata Kunci: *gratitude*, *psychological well-being*, mahasiswa Bidikmisi

Abstract

This study aims to determine the relationship between gratitude and psychological well-being of Bidikmisi students class of 2016 Diponegoro University Semarang. Psychological well-being is a feeling of being satisfied with its ability to face life's challenges and obstacles so that it can live fully and be aware of oneself through personal experience. Gratitude is defined as gratitude for what he has received throughout his life, whether it is in the form of gifts or benefits that he has received from other parties. The population in this study were Bidikmisi students class of 2016 Diponegoro University, amounting to 1,156 people with a study sample of 280 people. The sampling technique used was cluster random sampling technique. The measuring instruments used were Gratitude Scale (38 items, $\alpha = 0.927$) and Psychological Welfare Scale (28 items, $\alpha = 0.934$). Hypothesis testing in this study uses non-parametric techniques, namely the Spearman Rho, based on the Spearman Rho correlation test obtained $r_s = 0.656$, with $p = 0,000$ ($p < 0.005$), so there is a positive and significant relationship between gratitude and psychological well-being in Bidikmisi students class of 2016 Diponegoro University Semarang.

Keywords: gratitude, psychological well-being, Bidikmisi students

PENDAHULUAN

Bidikmisi merupakan bantuan biaya pendidikan yang diberikan untuk para calon mahasiswa kurang mampu secara ekonomi dan memiliki potensi yang baik dalam bidang akademik untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada program studi unggulan sampai lulus dengan tepat waktu (Ristekdikti, 2018). Bidikmisi tidak lain adalah salah satu akses pendidikan yang diberikan pemerintah untuk masyarakat yang kurang mampu, sehingga mereka mendapatkan pendidikan yang layak. Bidikmisi juga dijadikan sebagai salah satu cara pemerintah untuk memperkuat sumber daya manusia yang ada.

Setiap tahunnya Kementerian Riset dan Pendidikan Tinggi menyiapkan puluhan ribu kuota untuk Bidikmisi (Kurnia, 2018). Bahkan, dalam tiga tahun terakhir kuota Bidikmisi secara konsisten

meningkat, yaitu pada tahun 2016 sebanyak 60.000, tahun 2017 sebanyak 80.000, dan pada tahun 2018 naik menjadi 90.000 (Kurnia, 2018). Tidak selamanya pendanaan beasiswa Bidikmisi berjalan dengan baik, berdasarkan data yang diperoleh Napitulu (2013) mahasiswa penerima Bidikmisi di Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri di seluruh Indonesia memiliki keluhan mengenai pencairan dana beasiswa yang terlambat. Bahkan, ada beberapa mahasiswa mendapatkan dana beasiswa tidak sesuai dengan dana yang seharusnya diterima. Hal ini berdampak pada kebutuhan hidup mereka yang tidak tercukupi. Selain itu, mahasiswa Bidikmisi juga diminta untuk tetap menjaga nilai IP diatas 2,75, tidak boleh cuti atau menikah, dan lulus dengan tepat waktu yaitu empat tahun. Karena tuntutan nilai yang harus diatas 2,75 membuat subjek menjadi tertekan jika nilai yang ia dapatkan turun dan tidak memenuhi syarat tersebut, tuntutan harus lulus tepat waktu juga menjadi salah satu hal yang dikhawatirkan. Beberapa mahasiswa Bidikmisi tidak dapat lulus tepat waktu. Hal ini berakibat pada pendanaan beasiswa yang dihentikan.

Bukan hanya itu saja, pemberian beasiswa Bidikmisi juga masih ada yang tidak tepat sasaran. Hal ini juga sesuai dengan yang disampaikan oleh Menristekdikti (dalam Okezone, 2019) bahwa banyak penerima Bidikmisi yang tidak seharusnya mendapatkan beasiswa tersebut. Berdasarkan permasalahan dan beban yang dimiliki, dapat dilihat bahwa mahasiswa Bidikmisi cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Diener (dalam Wells, 2010) yaitu situasi sosial ekonomi dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Haan, Kaplan, dan Syme (dalam Wells, 2010) mengemukakan bahwa keberhasilan dan kegagalan dalam hal finansial dapat berpengaruh terhadap pencapaian seseorang, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri.

Selain ditemukannya berbagai masalah yang dihadapi penerima Bidikmisi sehingga menyebabkan *psychological well-being* yang cenderung rendah, peneliti juga menemukan bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan *psychological well-being* pada beberapa mahasiswa Bidikmisi cenderung tinggi. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Bidikmisi ditemukan bahwa pelatihan-pelatihan yang diberikan pada mahasiswa Bidikmisi dinilai dapat meningkatkan *psychological well-being*. Pelatihan seperti *Achievement Motivation Training* dianggap dapat meningkatkan kembali motivasi mahasiswa Bidikmisi untuk menyelesaikan kuliahnya. Pelatihan TOEFL serta Program Kreativitas Mahasiswa dan Penulisan Karya Ilmiah juga dianggap dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam segi akademik, sehingga mahasiswa Bidikmisi dapat meraih prestasi yang baik. Beberapa mahasiswa Bidikmisi juga berhasil meraih prestasi yang membanggakan (Kamadiksiundip, 2019). Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa individu yang bersyukur tidak menyangkal atau mengabaikan aspek negatif kehidupan.

Ryff dan Keyes (dalam Wells, 2010) menjelaskan bahwa *psychological well-being* dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menerima diri sebagaimana adanya, menciptakan hubungan yang harmonis dengan individu lain, mandiri dalam menghadapi persoalan sosial, dapat mengendalikan kondisi lingkungan eksternal, memiliki makna dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi diri individu secara berkelanjutan. Ryff (1989) mengemukakan bahwa evaluasi terhadap pengalaman dapat menyebabkan individu menjadi pasrah akan keadaan yang menyebabkan *psychological well-being*-nya rendah, atau *psychological well-being* yang meningkat karena berusaha untuk memperbaiki hidupnya. Individu dengan *psychological well-being* yang rendah akan kesulitan dalam mengatur urusan di kehidupan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitar, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan.

Sebuah penelitian menemukan bahwa *gratitude* merupakan variabel mediator antara kepribadian dengan *psychological well-being* (Ziskis, 2010). *Gratitude* sendiri merupakan perasaan berterimakasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, baik keuntungan yang nyata

dari individu tertentu atau ketika kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah (Peterson & Seligman, 2004). McCullough, Kilpatrick, Emmons, dan Larson (dalam Bono, Krakauer, & Froh, 2014) mengemukakan bahwa bersyukur merupakan efek moral karena berasal dari dan mendorong tingkah laku yang dimotivasi oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain.

McCullough (dalam Peterson & Seligman, 2004) juga mengungkapkan bahwa orang-orang yang bersyukur memiliki tingkat emosi positif, kepuasan hidup, vitalitas, dan optimisme yang lebih tinggi serta memiliki tingkat depresi dan stres yang lebih rendah. Penelitian mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* telah dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya dan ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* (Aisyah & Chisol, 2018; Anjaina & Coralia 2018; Chintya, 2016; Nugraha & Budiman, 2019; Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016; Sarapang, 2018). Selain itu, penelitian mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* juga dilakukan oleh Prabowo (2017) dan Sari (2018), akan tetapi ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Sadeghi dan Pour (2015), mereka menemukan bahwa pelatihan *gratitude* secara signifikan memengaruhi semua ranah *psychological well-being* (kecuali otonomi) dan *subjective well-being*.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mahasiswa Bidikmisi, serta belum adanya penelitian mengenai *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa Bidikmisi Universitas Diponegoro yang memiliki beban dan tuntutan tersendiri. Peneliti ingin menguji adanya hubungan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Bidikmisi Universitas Diponegoro.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Strata 1 (S-1) angkatan 2016 Universitas Diponegoro yang menerima program Bidikmisi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Jumlah populasi penelitian yaitu sebanyak 1.156 orang mahasiswa dengan jumlah sampel 280 orang mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah skala *psychological well-being* dan skala *gratitude*. Skala *psychological well-being* (28 item valid; $\alpha = 0,934$), disusun berdasarkan dimensi *psychological well-being* dari Ryff, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan yang positif dengan individu lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pengembangan diri (*personal growth*). Skala *gratitude* (38 item valid, $\alpha = 0.927$) yang disusun berdasarkan aspek *gratitude* oleh Emmons, McCullough, dan Tsang, yaitu intensitas bersyukur (*gratitude intensity*), frekuensi bersyukur (*gratitude frequency*), rentang bersyukur (*gratitude span*), dan kepadatan bersyukur (*gratitude density*). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *Spearman Rho* dengan menggunakan SPSS 23.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogrov-Smirnov</i>	Signifikansi	Bentuk
<i>Gratitude</i>	0,058	0,023	Tidak Normal

<i>Psychological well-being</i>	0,044	0,200	Normal
---------------------------------	-------	-------	--------

Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel *gratitude* diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov* sebesar 0,058 dengan nilai $p=0,023$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pada variabel *gratitude* memiliki distribusi **tidak normal**. Uji normalitas pada variabel *psychological well-being* diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov* sebesar 0,044 dengan nilai $p=0,200$ ($p>0,05$). Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa pada variabel *psychological well-being* memiliki distribusi **normal**.

Tabel 2

Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	<i>p</i>	Keterangan
233,773	0,000	$p<0,05$	Linier

Sesuai dengan tabel hasil uji linieritas di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien $F=233,773$ dengan signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$). Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel yaitu *gratitude* dan *psychological well-being* adalah **linier**.

Tabel 3

Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig ($p<0,005$)
<i>Gratitude</i> dan <i>Psychological Well-being</i>	0,656	0,000

Hasil *Spearman Rho* menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* melalui $r_s=0,656$ dengan $p=0,000$ ($p<0,005$). Nilai koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa terdapat arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *gratitude* semakin rendah juga tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini **diterima**.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro. Semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *gratitude* maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A. & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi, 13*(2),1-14.
- Anjaina, N. & Coralia, F. (2018). Hubungan gratitude dengan psychological well-being pada atlet disabilitas di NPCI Kota Bandung. *Prosiding Psikologi, 4*(1),129-134.
- Bono, Krakauer, & Froh. (2014). The power and practice of gratitude. *Gratitude in Practice and The Practice of Gratitude, 6*, 559-575. doi:10.1002/9780470939338.ch29.
- Chintya, Debby. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full-time. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Kamadiksiundip. (2019, Desember 9). Re: Sosok prestatif. Diambil dari <https://instagram.co/kamadiksiundip?igshid=1i5v16yq6pda9>.
- Kurnia, T. (2018, Agustus 16). Memajukan Manusia, Jokowi Dukung Perluasan Bidikmisi.*Liputan6*. Diambil dari<https://www.liputan6.com>
- Napitulu, E. L. (2013, Maret 18). Beasiswa Bidikmisi Bermasalah. *KOMPAS.com*. Diambil dari<https://edukasi.kompas.com>.
- Nugraha, M. A. & Budiman, A. (2019). Hubungan gratitude dengan psychological well-being pada remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung. *Prosiding Psikologi, 5*(2),604-611.
- Okezone. (2019, Maret 17). Cerita Menristekdikti: Ada Mahasiswa Ngaku Tak Mampu Demi Beasiswa Bidikmisi.*Dibidikmisi*.Diambil dari <http://www.dibidikmisi.com/2019/03/cerita-menristekdikti-ada-mahasiswa.html?m=1>.
- Peterson & Seligman. (2004). *Character strenght and virtues: A handbook & classification*. New York: Oxford University Press.
- Prabowo, Adhyatman. (2017). Gratitude dan psychological well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 5*(2),260-270.
- Ratnayanti & Wahyuningrum. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Satya Widya, 32*(2), 57-64
- Ristekdikti. (2018, Januari 15). *Bidikmisi: Menggapai Asa, Memutus Mata Rantai Kemiskinan*.Diambil daribidikmisi.belmawa.ristekdikti.go.id
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal American Psychological Association,57*(6), 1069-1081.
- Sadeghi, A. & Pour, S. B. (2015). The effect of gratitude on psychological and subjective well-being among hospital staff. *Health Education and Health Promotion (HEHP), 3*(4),51-62.
- Sarapang, Y. E. (2018). Hubungan antara gratitude dan psychological well-being pada remaja di Panti Asuhan Kristen "X" Toraja Utara. *Undergraduate Thesis*. Universitas Kristen Maranatha Bandung.
- Sari, Maya. (2018). Hubungan gratitude dengan psychological well-being pada nelayan di Desa Martasinga Kecamatan Gunung Jati Kabupaten Cirebon. *Diploma Thesis*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Wells, I. E. (2010). *Psychological well being*. New York: Nova Science Publisher.

Ziskis, A. S. (2010). The Relationship between personality, gratitude, and psychological well-being. *Disertasi*. New Brunswick Rutgers, New Jersey.