

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Sektor penting sebuah negara tentunya mencakup tingkat pendidikan masyarakat. Di Indonesia, standar pendidikan terus mengalami perkembangan, dan gelar sarjana kini tidak lagi dianggap langka, melainkan menjadi indikator kualitas individu di era modern. Meskipun tidak bisa digeneralisasi sepenuhnya, realitas sosial menunjukkan bahwa ada kebutuhan yang mendesak bagi mahasiswa Strata-1 (S1) untuk tidak hanya meraih gelar, tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif yang kuat. Oleh karena itu, kehidupan akademis mahasiswa berperan penting dalam mendukung visi jangka panjang personal dan dapat memberikan kontribusi bagi masyarakat lainnya (Delima et al., 2023: 15).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun lembaga lain yang tingkatannya sama. Dalam UU No. 12 tahun 2012 menyebutkan bahwa mahasiswa yaitu komponen pada sivitas akademika yang berada di posisi individu dewasa untuk memiliki kesadarannya agar dapat menggali potensi yang ada dalam dirinya, dengan harapan menjadi intelektual, praktisi, ilmuwan ataupun profesional (Permen Ristekdikti No. 44 Tahun 2012, 2012). Dengan demikian membuat mahasiswa mengendalikan tanggung jawab masa depannya lebih tinggi dibandingkan siswa.

Menurut Saifuddin dalam (Hariaty, 2023: 11) skripsi adalah karya tulis ilmiah yang memiliki susunan ilmiah dari hasil penelitian ilmiah oleh calon sarjana untuk mencapai syarat kelulusan pada suatu program studi di universitas. Menurut Peraturan Menteri Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi, Nomor 44 Tahun 2015, Skripsi adalah sebuah syarat wajib untuk mahasiswa agar memperoleh gelar sarjana. Program skripsi ini merupakan laporan penelitian mahasiswa yang disusun secara ilmiah yang ada dibawah pengarahannya dosen.

Menurut Roellyana dan Listiyandini dalam (Asfa, 2020: 5), pada masa perkuliahan, mahasiswa akan mengalami berbagai rutinitas dan tugas yang sulit dibandingkan dengan masa SMA. Mahasiswa diwajibkan dapat menyelesaikan

semua SKS (Sistem Kredit Semester) berdasarkan jurusan yang telah dipilih. Kesulitan setiap semester yang dihadapi oleh para mahasiswa akan berbeda-beda. Pada tingkat akhir ini mahasiswa akan mengalami tekanan yang lebih besar dikarenakan mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhirnya secara pribadi dalam bentuk skripsi.

Menurut (Asfa, 2020:6) dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa memiliki tanggung jawab penuh untuk mengerjakannya. Namun dalam penyusunan skripsi akan mengalami berbagai kesulitan baik faktor internal maupun eksternal. Menurut (Ulfah, 2020: 14) faktor internal adalah rasa malas dari individu untuk mengerjakan skripsinya, tidak ada motivasi pada mahasiswa, perasaan takut untuk berhadapan langsung dengan dosen pembimbing. Kemudian, faktor eksternal yang dapat menghambat dalam mengerjakan skripsi yaitu adanya batas waktu bimbingan, kemudian dalam mencari tema, judul, alat ukur yang digunakan dan kesulitan dalam mencari referensi.

Menurut (Hurlock, 2006: 213) mahasiswa sering kali dikategorikan dalam dua kelompok usia yang berbeda berdasarkan tahap perkembangan mereka. Khususnya remaja akhir 18-21 tahun, pada rentang usia ini, mahasiswa biasanya masih berada dalam tahap transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Mereka mulai mengembangkan identitas diri yang lebih jelas, memperoleh kemandirian, dan mulai mengambil tanggung jawab yang lebih besar. Periode ini sering kali diwarnai dengan eksplorasi terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, karir, dan hubungan interpersonal. Dewasa awal 22-25 tahun, Pada tahap ini, mahasiswa biasanya lebih matang secara emosional dan mental. Mereka mulai menetapkan tujuan hidup yang lebih jelas dan mengambil langkah konkret untuk mencapainya. Pada usia ini, banyak mahasiswa yang mulai menyelesaikan pendidikan tinggi mereka dan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Masa dewasa awal ditandai dengan peningkatan tanggung jawab, baik secara profesional maupun personal. Kedua kelompok usia ini menunjukkan perbedaan signifikan dalam hal perkembangan psikologis, sosial, dan emosional. Mahasiswa pada usia 18-21 tahun masih berada dalam tahap pencarian jati diri dan eksplorasi,

sedangkan mahasiswa pada usia 22-25 tahun lebih fokus pada pencapaian tujuan hidup dan stabilitas.

Menurut Smolak dan Erikson yang dikutip oleh (Annisa et al., 2017: 2) menyatakan bahwa mahasiswa tidak dapat dikatakan remaja, ataupun dewasa. Kemudian Erikson memperjelas bahwa terdapat perbedaan tugas perkembangan antara remaja akhir dan dewasa awal. Tugas perkembangan remaja akhir lebih mengarah kepada mencari identitas diri atau jati diri, sedangkan tugas perkembangan dewasa awal adalah mencari pasangan hidup, mencari pekerjaan dan terjadinya perubahan peran. Oleh karena itu, mahasiswa yang umumnya berusia 18-25 tahun berada pada masa dewasa transisi.

Kemudian menurut (Hurlock,2006: 266) mahasiswa berada pada tahap dewasa awal, di mana mereka menghadapi banyak perubahan dan peningkatan tanggung jawab. Kesulitan yang dihadapi akan lebih besar jika perkembangan di masa kanak-kanak dan remaja tidak optimal. Pada tahap dewasa awal, individu harus mampu mengatur kehidupannya sendiri, yang menimbulkan berbagai permasalahan baru seperti mencari pekerjaan, menyelesaikan pendidikan, dan memenuhi komitmen di usia reproduksi. Mereka juga harus mulai hidup mandiri meskipun masih bergantung pada orang tua, yang dapat mengaburkan fokus pada prioritas mereka. Selain itu, perasaan kegagalan seringkali muncul karena banyaknya hambatan yang dialami, sehingga mereka mungkin menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, pada tahap ini sangat penting untuk memahami perubahan nilai yang terjadi dan beradaptasi dengan pola hidup yang baru.

Dengan demikian, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mukaromah, 2020:22) mahasiswa tingkat akhir memiliki beban moral yang jelas berbeda dengan mahasiswa secara umum. Kewajiban dan tuntutan dari berbagai pihak untuk segera menuntaskan perkuliahan dan kegiatan akademik lainnya akan lebih terasa pada posisi tersebut. Terkait dengan kewajiban yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir, pada dasarnya tidak semata tentang skripsi. Terdapat beberapa sidang atau ujian yang mesti ditempuh oleh mahasiswa ketika hendak memantaskan diri untuk menyandang gelar sarjana.

Di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung secara umum terdapat empat ujian yang harus dilalui oleh seluruh mahasiswa tingkat S1. Dilansir dari [uinsgd.ac.id](http://uinsgd.ac.id) dapat diketahui bahwa mahasiswa harus menjalankan Sidang Proposal Penelitian, Ujian Tahfidz, dan Ujian Komprehensif sebelum akhirnya mengerjakan skripsi. Masing-masing sidang atau ujian memiliki bobot SKS dan menjadi syarat kelulusan sehingga tidak ada satupun mahasiswa yang boleh melewatkannya. Tiap sidang atau ujian pun memiliki karakteristik penilaian serta syarat minimal kelulusan yang wajib dicapai oleh mahasiswa.

Pada Kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan penurunan motivasi, kelelahan secara fisik maupun emosional, mengurung diri, bahkan stress dan depresi. Menurut Maritapiska dalam (Wulandari, 2012: 30) kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui. Sebuah survey dalam (Becker, 2018:182) menyatakan bahwa lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana, 18% melaporkan pernah mempertimbangkan secara serius untuk mencoba bunuh diri dan 8% melaporkan mencoba bunuh diri setidaknya sekali. (Khalika, 2019) menuliskan berita dalam media berita online [tirto.id](http://tirto.id) mengenai kasus dua mahasiswa perguruan tinggi di Jawa Barat berinsial MB dan RWB berusia 23 tahun bunuh diri pada desember 2018 akibat depresi kala mengerjakan skripsi.

Menurut Rahmawati dalam (Rahmadani et al, 2023: 45) penyusunan skripsi atau tugas akhir bagi mahasiswa suatu hal yang menantang, tentu bila mahasiswa memandang serta memaknai tantangan skripsi apabila suatu yang tidak mengembirakan, maka tanpa disadari akan mempengaruhi keadaan kesejahteraan psikologis yang sedang menyusun skripsi. Kemudian menurut (Chao, 2018 : 15) mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang buruk akan lebih rentan untuk terlibat dalam perilaku yang tidak positif seperti meminum alkohol, perilaku menetap, tidur kurang atau berlebihan, dan lebih parahnya bunuh diri. Sedangkan seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik, mampu mengendalikan diri

dan mahir mengatasi rintangan. Menurut Heiman dan Kariv juga menyatakan dalam (Pinanggit, 2018:30) bahwa rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada kehidupan berpengaruh negative pada kesehatan fisik, emosi, kognitif dan perilaku.

Sering dijumpai bahwa sebenarnya tidak semua mahasiswa tingkat akhir siap dalam menghadapi tugas akhirnya, dan beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mempersiapkan tugas akhir yaitu skripsi sangat sulit, menakutkan, dan menegangkan, juga akan menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Terjadi dalam penelitian (Emmons et al., 2003 : 377) seorang mahasiswa mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang signifikan. Pada awal penulisan skripsi mahasiswa tersebut memiliki motivasi untuk menyelesaikan penelitiannya. Namun, seiring berjalannya waktu mahasiswa tersebut semakin tertekan oleh tingkatan akademisnya. Akibat kondisi ini mahasiswa tersebut sering menunda-nunda pekerjaannya karena merasa penurunan motivasi dan rasa tertekan yang muncul ini berkepanjangan sehingga mahasiswa tersebut mengalami gangguan tidur dan sering kali merasa kelelahan secara fisik dan emosional. Selain itu kurangnya dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor dapat terjadinya kesejahteraan yang rendah bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Menurut Oktaviani dalam (Humaidah et al., 2024 : 34) bahwa mahasiswa di perkuliahan cenderung tidak memahami dirinya, tidak memiliki tujuan hidup, tidak percaya diri baik dari akademik maupun akademik, merasa gagal dan tidak mampu menyelesaikan tugas tugasnya. Ketika dihadapkan dengan masalah yang sulit mudah berputus asa dan menyalahkan dirinya. Sejalan dalam penelitian (Kurniasari, 2019:45) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, dan belum memiliki tujuan hidup.

Pada dasarnya memang untuk mencapai kesejahteraan psikologis dalam hidup tidaklah mudah. Harus adanya pengambilan tindakan untuk mengatasi penderitaan serta penyembuhan psikologis untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Ryff menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi dinamis dimana individu mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat

mengambil keputusan dan mengatur perilakunya sendiri, mampu menciptakan dan mengelola lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, mempunyai tujuan hidup, menjadikan hidupnya lebih bermakna, dan berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Menurut Ryff dan Singer dalam (Nur et al., 2023: 53) menyatakan bahwa terdapat dua faktor untuk mencapai kesejahteraan psikologis yakni mencakup : emosi positif, kepribadian, tujuan pribadi, nilai pribadi, strategi coping, spiritualitas dan sosio demografis mencakup usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi seperti pendidikan tinggi, pendapatan, serta jabatan tinggi dalam pekerjaan.

Syukur merupakan salah satu faktor penting dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. (Al-Fauzan, 2012 : 90) menyebutkan bahwa Syukur adalah berterima kasih kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah dianugerahkan, baik dengan hati, lisan maupun perbuatan. Menurut Park, Peterson dan Seligman dalam (Ramadhani et al, 2016 : 109) menyatakan bahwa rasa Syukur merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang di terima.

Hal ini didukung oleh penelitian (Harpan, 2015 : 1), dikemukakan bahwa individu yang lebih bersyukur, penuh harapan, optimis, dan bahagia sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung tinggi. Syukur akan membuat mahasiswa yang bekerja *part-time* merasa lebih baik dalam menjalani kehidupan. Mahasiswa akan lebih merasa bahwa meskipun harus membagi waktu dan konsentrasinya yang mengakibatkan fokusnya menjadi terpecah namun dengan rasa Syukur mahasiswa tersebut merasa bahwa yang mereka jalani adalah hal positif yang dapat mengembangkan diri mereka sendiri sehingga bukan hanya finansial saja tujuannya tetapi kemandirian dan pengalaman kerja juga telah mereka dapati.

Hal tersebut diperkuat oleh (Etdika et al.,2021 : 10) yang mengatakan bahwa dengan bersyukur, seseorang akan disentuh dalam aspek kognisi (cara berpikir), emosi (berempati), serta spiritual (keyakinan). Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah adanya manfaat positif yang didapatkan oleh individu ketika berSyukur,

seperti individu akan lebih baik dalam merespon atau menyikapi setiap peristiwa dalam kehidupannya. Menurut (Wood et al.,2009 : 890) juga mengatakan bahwa rasa Syukur menjadi salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Wood et al., 2009 : 899) rasa syukur secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis. Syukur sangat efektif dalam meningkatkan *well-being* seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual. Semakin bersyukur seseorang maka kesejahteraan psikologisnya semakin tinggi, individu akan memiliki evaluasi kognitif dan afektif yang positif tentang hidupnya, begitu pula dengan sebaliknya. Kemudian ada pula penelitian yang dilakukan oleh (Nadhiroh, 2012: 11) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fadilah, 2016 :19) tentang pengaruh rasa syukur dan kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis. Besarnya pengaruh sebesar 59,7%. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara syukur dan kepribadian terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Murniasih, 2013: 3) tentang pengaruh kecerdasan emosi dan rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan *R-Square* sebesar 0,445. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dan rasa syukur terhadap kesejahteraan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Dalam penelitian sebelumnya, alat ukur dan subjek yang diambil berbeda dan banyak yang diambil adalah kalangan remaja, maka peneliti ingin lebih memfokuskan subjek penelitian pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Wawancara yang dilakukan pada bulan Oktober 2024 dilakukan pada empat mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada angkatan 2020 yang sedang menyusun skripsi, Seringkali mereka menunda-nunda untuk menyusun skripsi, mereka menganggap bahwa menyelesaikan skripsi adalah hal yang rumit karena banyak revisi yang membuat mereka stress. Stres akan mempengaruhi penerimaan diri mereka, terutama jika mereka sulit menerima

kelemahan atau kesalahan yang mungkin terjadi selama proses penyusunan skripsi. Kemudian peneliti melakukan wawancara lanjutan secara daring di akhir bulan Oktober 2024 pada mahasiswa yang berbeda dari sebelumnya.

Wawancara tersebut menghasilkan bahwa keempat mahasiswa mengalami kesulitan dalam masa penyusunan skripsi ini, hal yang menghambat produktivitas untuk mengerjakan skripsi adanya penurunan motivasi akan mengakibatkan turunnya kesejahteraan psikologis dalam tujuan hidupnya mereka akan merasa selalu tertekan, kemudian keterbatasan kepercayaan diri mereka yang berakibat membandingkan proses yang dilakukan diri dengan orang lain hal ini akan menurunkan kesejahteraan psikologis dalam otonomi atau disebut dengan kemandirian karena mereka tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki dirinya.

Kemudian wawancara yang dilakukan secara berkala pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terdapat mahasiswa yang terjebak dalam penyusunan skripsinya baik dari alat ukur, teori bahkan judul hal ini mengakibatkan kesejahteraan psikologis yang rendah dalam penguasaan lingkungan karena mereka merasa tidak mampu mengelola tantangan dilingkungannya, kurangnya interaksi dengan teman yang sibuk dengan skripsi masing-masing adapun yang keluarga ataupun temannya tidak sepenuhnya memahami beban yang sedang menimpanya hal ini juga menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis dalam hubungan positif dengan orang lain, pada dasarnya menyusun skripsi akan memberikan pertumbuhan pribadi dan intelektual namun mahasiswa yang peneliti lakukan ada beberapa mahasiswa yang merasa gagal dan menyerah untuk melanjutkan skripsi dan memilih joki hal ini terdapat penurunan kesejahteraan psikologis dalam perkembangan pribadi.

Berdasarkan kondisi empiris yang ditemui di UIN Sunan Gunung Djati Bandung khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, terdapat mahasiswa yang menampilkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Peningkatan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa bisa dicapai apabila mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki Syukur yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti

tertarik untuk mengetahui gambaran secara pasti mengenai peran Syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan berbagai uraian yang disampaikan dalam latar belakang, maka adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran syukur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
3. Seberapa besar peran syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini dilakukan ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran syukur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Untuk mengetahui seberapa besar peran syukur dalam mencapai kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan hasil pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana syukur, yaitu suatu ungkapan dan pengakuan atas rahmat yang diberi di setiap hidupnya, berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini akan membantu dalam mengidentifikasi mekanisme dan unsur-unsur yang berdampak pada hubungan antara kedua konsep tersebut.

Penelitian ini juga dapat membantu jalan bagi penelitian lebih lanjut yang mempelajari dan menggambarkan hubungan kompleks antara variabel psikologis dan spiritual dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian mengenai hubungan syukur dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Uin Sunan Gunung Djati Bandung terkhusus pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang akan memberikan manfaat bagi mahasiswa, dosen, maupun orang tua. Berikut adalah beberapa manfaat yang mungkin didapatkan dari penelitian tersebut:

- a. Bagi mahasiswa : dengan adanya penelitian ini, mahasiswa dapat menanamkan syukur dalam diri mereka. Dengan memiliki syukur seseorang akan membuat kehidupan menjadi positif, bahagia dan optimis terhadap apa yang sedang dijalani.
- b. Bagi dosen : dengan adanya penelitian ini, dosen dapat menyadari pentingnya membangun kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan melalui pengembangan syukur.
- c. Bagi orang tua : Orang tua dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk memulai percakapan yang terbuka dengan anak-anak mereka tentang pentingnya memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. Hal ini dapat memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak, serta meningkatkan pemahaman orang tua tentang kebutuhan psikologis anak-anak mereka.

## E. Kerangka Berpikir

Imam Al –Ghazali menyatakan bahwa bersyukur diartikan sebagai memanfaatkan segala nikmat Allah SWT atas segala sesuatu yang disukai oleh Allah SWT. Syukur adalah ungkapan rasa terima kasih terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Syukur tidak hanya terbatas pada kata-kata, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan dan perilaku yang mencerminkan pengakuan atas nikmat tersebut. (Al-Ghazali, 2017 : 1160)



*trait*. Adapun menurut (Al-Fauzan, 2012: 130), mengenai faktor lain yang mempengaruhi syukur diantaranya memiliki pandangan yang luas dalam hidup. Persepsi positif dalam hidup. Niatan baik terhadap orang lain atau ada sesuatu berniat baik dalam hal adalah melakukan hal positif pada orang lain. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik. Sikap orang yang memiliki syukur dapat dilihat dari tindakannya yang positif. Rasa apresiasi yang hangat terhadap orang lain. Apresiasi yang hangat pada orang lain sama artinya dengan menghargai dan menginginkan sesuatu yang baik bagi orang lain.

Kemudian menurut Hambali, dkk faktor yang dapat mempengaruhi Syukur yaitu: Penerimaan diri, pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial, keadaan Spritual yang diperlukan untuk menerima kondisi, rasa apresiasi, ketenangan jiwa, kepuasan batin, berpikir positif dan optimis dan memiliki pandangan hidup yang optimis. Dengan demikian syukur akan memberikan dampak positif, menurut Wood dalam (Anjani, 2019 : 20) menumbuhkan optimisme, emosi yang positif menuntun hati untuk ikhlas dan sejahtera, mendatangkan pertolongan Allah, membentuk hubungan baik dengan orang lain, dan memperbaiki kualitas hidup. (Emmons et al., 2003 : 377) juga menyatakan bahwa seseorang yang bersyukur dengan mencatat kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan sosial, peningkatan kesehatan, merasakan kepuasan hidup, dan merasa bahagia.

Menurut Ryff (Setiawan et al, 2020 : 110) kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain juga dapat membuat keputusan sendiri, dapat mengendalikan dirinya sendiri, menciptakan dan mengatur lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup yang bermakna, dan dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Menurut Ryff dalam (Setiawan et al, 2020 : 107) kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai sebuah paham yang berkolerasi dengan hal-hal yang dirasakan oleh individu terkait kegiatan yang dilakukan dalam kehidupannya, selain itu juga merujuk pada manifestasi perasaan pribadi individu terkait yang dirasakan.

Model dari kesejahteraan psikologis ini bersifat multidimensi, dengan memiliki enam dimensi. Menurut Ryff dalam (Eva et al, 2020 : 12) berpendapat keenam dimensi tersebut terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi ini menjadi tolak ukur tingkat kesejahteraan psikologis pada manusia.

Dalam penelitian (Kurniasari et al., 2019: 23) bahwa mahasiswa ditemukan sebanyak 64,44% mereka merasa mudah sekali khawatir saat menjelaskan sesuatu, 53% mahasiswa menjadi pemalu, penakut dan bingung, 51% mahasiswa merasa takut tidak dapat memenuhi harapan orang tua mereka, 42,22% kerap kali melamun dan berkhayal, 44,44% memiliki perasaan rendah diri, serta 33,33% mahasiswa menutuo diri dari orang lain. Menurut Ryff dalam (Kurniasari, 2019 : 7) kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah perlu segera mendapatkan penanganan karena dapat menimbulkan efek timbulnya kecemasan, depresi dan gangguan psikologis lainnya.

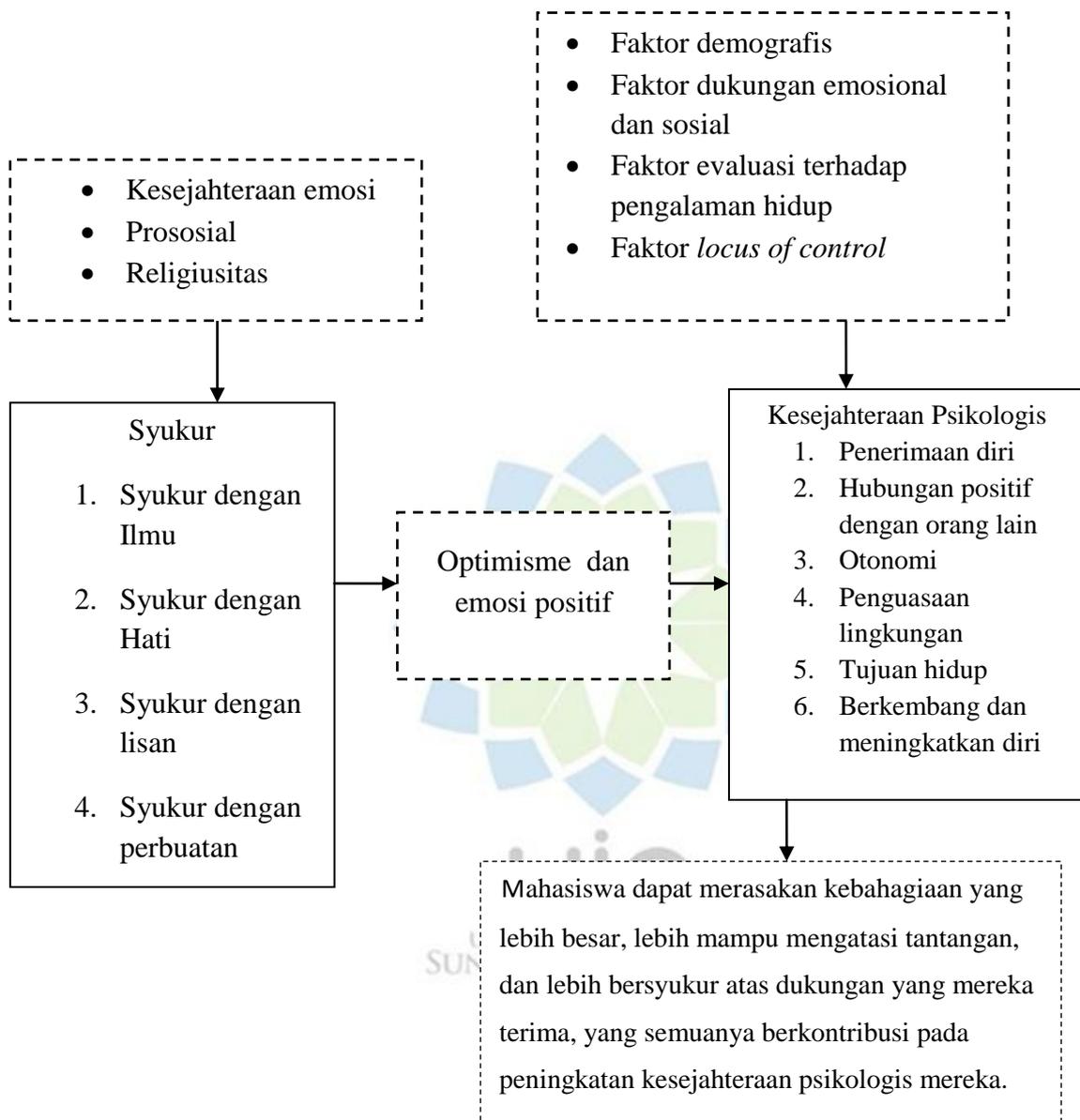
Menurut (Prabowo, 2017: 260) kesejahteraan psikologis sendiri memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, antara lain yakni jenis kelamin, keluarga, status identitas, sifat kepribadian, pendapatan, stress efisiensi diri, kehidupan yang berkamakna, kecerdasan emosional, hubungan interpersonal, kesepian, ketegasan, aktivitas seksual, emosi, keterampilan sosial, dan dukungan sosial. Faktor dan dimensi saling berkaitan dimana faktor tersebut dapat menjadi penyebab tingkat kesejahteraan psikologis yang buruk.

Namun menurut Ryff dan Singer dalam (Nur Ayu et al., 2023: 30) menyatakan bahwa terdapat dua faktor untuk mencapai kesejahteraan psikologis yakni mencakup: emosi positif, kepribadian, tujuan pribadi, nilai pribadi, strategi coping, spritualitas dan sosio demografis mencakup usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi seperti pendidikan tinggi, pendapatan, serta jabatan tinggi dalam pekerjaan.

Syukur merupakan salah satu faktor penting dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini diakarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Menurut (Emmons et al., 2003: 237)

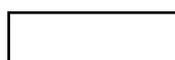
menunjukkan bahwa syukur merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/beraksi terhadap situasi. Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa dampak dari perasaan memiliki syukur dapat dikembangkan menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Oleh sebab itu syukur kemudian dapat mendorong atau memotivasi seseorang untuk dapat bangkit dari apa yang sedang terjadi dikehidupannya.

Secara keseluruhan, syukur dapat berkontribusi pada keseimbangan emosional yang lebih baik bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan mengadopsi perspektif yang lebih positif, mahasiswa dapat lebih mudah untuk menjaga kesehatan mental dan emosional mereka, meskipun dalam situasi yang penuh tekanan. Syukur memiliki dampak yang sangat positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Syukur membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kepuasan hidup, memperbaiki kesejahteraan emosional dan sosial, serta memperkuat mekanisme koping yang sehat. Dengan mempraktikkan syukur, mahasiswa dapat merasakan kebahagiaan yang lebih besar, lebih mampu mengatasi tantangan, dan lebih bersyukur atas dukungan yang mereka terima, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

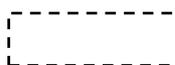


**Gambar 1. 1. Kerangka Berpikir**

Keterangan:



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti

## **F. Hipotesis**

Berdasarkan hasil analisis kerangka berpikir, diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- a. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Ada hubungan antara syukur dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- b. Hipotesis nol ( $H_0$ ): Tidak ada hubungan antara syukur dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Dengan mempertimbangkan kedua hipotesis ini, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang peran syukur dalam konteks akademik dan bagaimana mengendalikan diri dengan emosi positif yang selalu bersyukur untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat Syukur dan kesejahteraan psikologis, serta menganalisis hubungan antara keduanya melalui teknik statistik yang tepat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan strategi pengelolaan masalah yang dihadapi agar lebih efektif bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, khususnya di lingkungan akademik yang menekankan pada kajian spiritual seperti jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

## **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Bagian ini menyajikan perbedaan dan persamaan antara studi penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian sebelumnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dea Ulfah Fauziah dan Drs. Zaenal Abidin, M.Si dengan judul " Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang" terbit di Jurnal Empati, Volume 8 (Nomor 3). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara gratitude dengan psychological well-being mahasiswa bidikmisi angkatan 2016

Universitas Diponegoro Semarang. Subjek penelitian meliputi mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro yang berjumlah 1.156 orang dengan sampel penelitian 280 orang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif.

Alat ukur yang digunakan yaitu Skala Gratitude (38 item,  $\alpha=0,97$ ) dan skala Psychological Well-Being (28 item,  $\alpha=0,934$ ). Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik parametrik yaitu dengan Spearman Rho, berdasarkan uji kolerasi Spearman Rho yang diperoleh  $r_s= 0,656$  dengan ( $p,0,005$ ), sehingga terdapat hubungan positif dan signifikan antara gratitude dengan psychological well-being mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang.

Maka dari itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro. Semakin tinggi gratitude maka semakin tinggi pula tingkat psychological well-being yang dimiliki mahasiswa Bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro, Begitupun sebaliknya.

Persamaan pada penelitian sebelumnya dan saat ini yaitu : (1) menggunakan variabel penelitian yang sama yaitu Syukur dan Kesejahteraan psikologis dan (2) menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan pada penelitian sebelumnya dan saat ini yaitu peneliti saat ini meneliti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan alat ukur yang dipakai berbeda dari penelitian sebelumnya.

Kemudian dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adhyatman Prabowo dengan judul " *Gratitude dan Psychological well-being pada Remaja*". Terbit di Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap psychological well-being pada remaja. Penelitian ini juga menggunakan desain kuantitatif non eksperimen korekasional dua variabel.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan *skala Ryff's psychological well-being scale* dan the gratitude questionnaires six item form (GQ-6). Analisa data menggunakan metode analisa korelasional. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara gratitude dan psychological well-being pada

rea a( $r=0,012$ ,  $p=0,865$ ). Nilai signifikansi ( $0,865.0,05$ ) lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan 5%. Maka dari itu hasil menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada remaja.

Persamaan pada penelitian sebelumnya dan saat ini yaitu: (1) menggunakan variabel penelitian yang sama yaitu Syukur dan kesejahteraan psikologis dan (2) menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaan pada penelitian sebelumnya dan saat ini yaitu peneliti saat ini meneliti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

