

PENGARUH RASA BERSYUKUR TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA UNIMED.

Hapni Laila Siregar¹, Agus Rahmat Hidayat², Nafidza Shadrina³, Nurul Amalyiah Simanungkalit⁴, Arief Putra Johavi Damanik⁵, Kasah Sigalingging⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Medan

hapnilai@gmail.com¹, agusrahmadhidayat11@gmail.com², nafiza44317@gmail.com³, nurulamalyiah653@gmail.com⁴, ariefdmk1@gmail.com⁵, kksigalingging@gmail.com⁶

Abstract

Life satisfaction is an individual's subjective assessment of the quality of his life in various dimensions such as family, friends, environment and himself. Gratitude, as an attitude involving recognition of the good in life, was found to be positively correlated with life satisfaction. This research aims to examine the influence of gratitude on life satisfaction among Medan State University (UNIMED) students. The research method used was a survey with a questionnaire as a data collection instrument. The measurement instruments for the variables of gratitude and life satisfaction were declared valid and reliable with Corrected Item-Total Correlation values greater than 0.2017 and Cronbach's Alpha greater than 0.60. The research data is normally distributed with an Asymp value. Sig. (2-tailed) is 0.055, and there is no heteroscedasticity with a significance value of 0.677. The results of the regression analysis show that gratitude has a significant influence on life satisfaction with a calculated t value of 8.241, which is greater than the t table of 1.98609. The coefficient of determination (R Square) shows that 42.2% of the variability in life satisfaction can be explained by gratitude.

Keywords: *Gratitude, Life Satisfaction, Students.*

Abstrak

Kepuasan hidup adalah penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidupnya dalam berbagai dimensi seperti keluarga, teman, lingkungan, dan diri sendiri. Rasa bersyukur, sebagai sikap yang melibatkan pengakuan terhadap kebaikan dalam hidup, ditemukan memiliki korelasi positif dengan kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh rasa bersyukur terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED). Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Instrumen pengukuran untuk variabel rasa bersyukur dan kepuasan hidup dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Corrected Item-Total Correlation lebih besar dari 0.2017 dan Cronbach's Alpha lebih besar dari 0.60. Data penelitian berdistribusi normal dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.055, serta tidak terjadi heteroskedastisitas dengan nilai signifikansi sebesar 0.677. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa rasa bersyukur memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup dengan nilai t Hitung sebesar 8.241, yang lebih besar dari t Tabel sebesar 1.98609. Koefisien determinasi (R Square) menunjukkan bahwa 42.2% variabilitas dalam kepuasan hidup dapat dijelaskan oleh rasa bersyukur.

Kata Kunci : Rasa Bersyukur, Kepuasan Hidup, Mahasiswa.

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki peran signifikan dalam berbagai aspek masyarakat dan masa depan. Menurut World Health Organization (WHO), kualitas kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting dalam perkembangan zaman yang semakin maju. Kualitas kesehatan mental yang baik sangat penting bagi mahasiswa karena akan berdampak pada peran yang akan mereka mainkan di masyarakat. Salah satu peran yang diemban mahasiswa adalah sebagai *agent of change*, yang bertugas membawa perubahan positif dalam lingkungan mereka. Sebagai agen perubahan, mahasiswa harus memiliki kontrol diri yang baik, yang merupakan salah satu faktor penentu kepuasan hidup mereka (Wijaya & Felisia, 2022). Masa kuliah merupakan suatu periode krusial dalam kehidupan seorang mahasiswa, dimana pada masa itu akan melibatkan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional dalam menghadapi berbagai tuntutan, terutama tuntutan akademik. Mahasiswa yang kurang bahagia akibat stres akademik cenderung kesulitan dalam mengatasi berbagai masalah dan tantangan dengan baik. Oleh karena itu, memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi menjadi sangat penting bagi mahasiswa, agar mereka merasa bahagia dan puas dalam hidupnya. Masalah yang sering ditemui dalam dunia perkuliahan adalah stres akademik. Gadzella & Masten (2005) menyatakan bahwa stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap tekanan akademik dan bagaimana cara mereka menanggapi reaksi dari tekanan tersebut. Aspek-aspek stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Tekanan akademik, seperti tugas, ujian, dan tes, dapat mempengaruhi aspek intelektual seseorang, termasuk kemampuan belajar dan proses kognitif mereka. Reaksi terhadap faktor ini dapat berupa respon psikologis, perilaku, dan kognitif.

Kepuasan hidup merupakan salah satu aspek penting dalam menilai kualitas hidup individu, yang dapat mencakup berbagai dimensi kehidupan seperti keluarga, teman, lingkungan, dan diri sendiri. Menurut Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) dalam Antaramian dkk. (2008), kepuasan hidup adalah penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidupnya baik secara menyeluruh maupun dalam berbagai dimensi yang spesifik. Dalam konteks remaja, Huebner (2004) menyatakan bahwa kepuasan hidup mencakup bagaimana remaja menilai kehidupannya dalam berbagai dimensi seperti keluarga, sekolah, lingkungan, teman, dan diri sendiri. Penilaian ini menjadi penting karena kepuasan hidup yang tinggi pada remaja dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa, sebagai kelompok usia yang berada di antara remaja dan dewasa awal, sering menghadapi berbagai tantangan yang

dapat mempengaruhi kepuasan hidup mereka. Tantangan-tantangan ini dapat meliputi tekanan akademik, peralihan ke kehidupan mandiri, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan akademik yang baru. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa, salah satunya adalah rasa bersyukur.

Rasa bersyukur merupakan suatu perasaan atau sikap yang melibatkan pengakuan dan penghargaan terhadap kebaikan yang diterima dalam hidup seseorang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rasa bersyukur memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Emmons dan McCullough (2003) menemukan bahwa individu yang sering mengungkapkan rasa syukur cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan lebih optimis dalam memandang hidup ke depan. Rasa bersyukur dapat membantu individu fokus pada aspek positif dalam hidup mereka dan mengurangi fokus pada hal-hal negatif. Mahasiswa Universitas Negeri Medan (UNIMED) tidak terkecuali dari dinamika ini. Sebagai sebuah institusi pendidikan tinggi yang berada di Medan, Sumatera Utara, Universitas Negeri Medan memiliki beragam mahasiswa yang berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Keberagaman ini bisa menjadi sumber dukungan sosial namun juga dapat menimbulkan tantangan tersendiri dalam hal penyesuaian diri dan pencapaian kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh rasa bersyukur terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa UNIMED. Secara spesifik, penelitian ini akan menguji apakah rasa bersyukur berperan secara signifikan sebagai faktor pelindung yang dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa. Dengan memahami hubungan antara rasa bersyukur dan kepuasan hidup, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi para pendidik, konselor, dan mahasiswa itu sendiri dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

II. KAJIAN TEORI

Rasa Bersyukur

Kata “Gratitude” berasal dari bahasa Romawi “gratia” secara harfiah berarti keanggunan atau bersyukur, tampil sesuatu dengan kebaikan, kemurahan hati, dan keindahan dalam memberi dan menerima (Peterson & Seligman, 2004). Menurut Rey (2009) gratitude adalah emosi yang ditandai dengan ekspresi bersyukur dan cukup diperoleh dari kesadaran akan keuntungan yang diperoleh dari orang lain dan hubungan antara pemberi dan penerima

keuntungan. Menurut Emmons dan McCullough (2004) rasa syukur adalah emosi dalam mengekspresikan rasa terima kasih saat yang menumbuhkan perasaan positif serta membangun kepercayaan individu kepada orang lain. Berdasarkan Al-Jauziyah (dalam Rahmah & Julianto, 2019) bersyukur adalah perasaan terima kasih atas apa yang telah diterima yang diimplementasikan dalam hati, lisan dan perbuatan. Menurut Watkins, dkk. (2003) menyatakan bahwa rasa syukur merupakan sebuah sikap menghargai segala aspek kehidupan sebagai suatu anugerah untuk menyadari betapa pentingnya mengutarakan penghargaan tersebut.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Indikator menurut Watkins, dkk (2003) yang menyatakan bahwa gratitude terdiri dari empat indikator, yaitu :

- a. Adanya rasa kelimpahan (sense of abundance) Individu merasa menerima nikmat dan tidak merasa kehilangan baik dikala sulit dan senang. Individu yang merasa berkecukupan cenderung lebih bahagia dan tenang.
- b. Menghargai kontribusi pihak lain atas kesejahteraannya (sense of appreciation of others) Individu cenderung menyadari dan menghargai kontribusi orang lain demi kebahagiaannya sendiri. Ini adalah kekuatan pendorong penciptaan emosi positif. Kebahagiaannya merasakan pengaruh sikap penerimaan dan penerimaan harga diri sendiri atau orang lain
- c. Memiliki kecenderungan untuk menghargai dan menikmati kebahagiaan sederhana (simple appreciation) Cenderung mensyukuri setiap kebahagiaan sederhana yang didapati. Bersyukur juga membawa kepuasan dan merasa bahagia tentang hidup. Kesenangan sederhana membuat Individu mengalami kepentingan subjektif dalam kehidupan dan individu merasa puas secara afektif.
- d. Menunjukkan rasa syukur (expressing of gratitude) Sadar secara pribadi pentingnya pengalaman dan ekspresi rasa syukur. Individu yang bersyukur akan menghargai dan mengungkapkan rasa terima kasih atas kontribusi dalam bentuk ucapan terima kasih atau ucapan terima kasih lainnya. Penghargaan dan ekspresi yang dirasakan secara pribadi akan mendorongnya mengambil tindakan positif untuk mencerminkan kontribusi orang lain

Kepuasan Hidup

Menunjukkan rasa syukur (expressing of gratitude) Sadar secara pribadi pentingnya pengalaman dan ekspresi rasa syukur. Individu yang bersyukur akan menghargai dan

mengungkapkan rasa terima kasih atas kontribusi dalam bentuk ucapan terima kasih atau ucapan terima kasih lainnya. Penghargaan dan ekspresi yang dirasakan secara pribadi akan mendorongnya mengambil tindakan positif untuk mencerminkan kontribusi orang lain. Menunjukkan rasa syukur (expressingofgratitude) Sadar secara pribadi pentingnya pengalaman dan ekspresi rasa syukur. Individu yang bersyukur akan menghargai dan mengungkapkan rasa terima kasih atas kontribusi dalam bentuk ucapan terima kasih atau ucapan terima kasih lainnya. Penghargaan dan ekspresi yang dirasakan secara pribadi akan mendorongnya mengambil tindakan positif untuk mencerminkan kontribusi orang lain. Diener dan Biswas-Diener (2008) mengatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dalam hidup yang mereka anggap penting (domain satisfaction) seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang. Kepuasan hidup dan domain satisfaction tersebut berpatokan pada kepercayaan atau sikap individu dalam menilai kehidupannya. Menurut Sheldon dan Houser-Marko (dalam Diponegoro, 2009) kepuasan hidup akan tercapai apabila terdapat kesesuaian antara apa yang dicita-citakan dengan kenyataan, kesesuaian itu dapat menyangkut presentasi atau dimensi kehidupan yang lain. Seperti kepuasan terhadap keluarga, kepuasan terhadap sekolah dan kepuasan terhadap teman. Kepuasan hidup ini dicerminkan dengan optimis diri yang dimiliki oleh individu. Pendapat lain berasal dari Ryff (1989) yang mengungkapkan bahwa kepuasan hidup terdiri dari enam aspek, yaitu :

1. Penerimaan diri Individu mampu mengarahkan dirinya (Selfdetermination), mampu meregulasi perilakunya berdasarkan funtunan dari dalam dirinya, mampu melakukan evaluasi berdasarkan standar pribadi, dan merasa bebas untuk melakukan keinginannya tanpa takut menentang norma-norma yang Berkembang.
2. EnvironmentalMastery (penguasaan lingkungan) Individu mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi dirinya, berpartisipasi secara aktif dalam aktivitas lingkungan, mampu memanipulasi dan mengontrol lingkungan, mengubah lingkungan secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental, dan mampu mengambil peluang dan kesempatan-kesempatan yang disediakan oleh lingkungan.
3. Personal growth (pengembangan pribadi) Individu senantiasa mengembangkan potensi dirinya, terbuka terhadap pengalaman baru, terus tumbuh dan menentang tantangan-

tantangan yang dihadapi atau tugas-tugas perkembangan dalam berbagai tahapan kehidupannya. Individu yang memiliki pribadi yang berkembang berarti menyadari potensinya, memiliki kemampuan untuk berkembang secara berkelanjutan, melihat kemajuan diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu, berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih baik, dan terbuka pada pengalaman-pengalaman baru.

4. Positive relation with others (menjalin hubungan baik dengan orang lain) Individu mampu merasakan kehangatan dan rasa percaya kepada individu lain. Dalam perspektif perkembangan, selain mampu menjalin hubungan hangat dengan orang lain (intimacy), juga mampu membimbing dan mengarahkan individu yang lain (generativity). Individu dengan kemampuan menjalin hubungan dengan individu lain berarti memiliki kemampuan untuk mencintai dan membina hubungan interpersonal yang dibangun atas dasar saling percaya, memiliki perasaan yang kuat akan empati terhadap sesama, memiliki persahabatan yang dalam, dan identifikasi yang baik dengan orang lain.
5. Purpose in life (tujuan hidup) Individu yakin dan memahami akan adanya makna dan tujuan yang jelas dari kehidupan yang dijalannya, baik pada masa kini maupun masa lampau. Tujuan hidup dapat diperoleh melalui pengikatan diri pada nilai-nilai tertentu, perenungan dan kontemplasi diri, atau pada penghayatan kehidupan beragama.
6. Self Acceptance (penerimaan diri) Merupakan gambaran sentral dari kesehatan mental, dan sebagai karakteristik dari aktualisasi diri, dan kematangan. Individu dengan penerimaan diri berarti memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, dan menilai positif kehidupan yang sedang dan telah dijalannya.

Berdasarkan keenam aspek kepuasan hidup di atas, maka peneliti menentukan indikator variabel kepuasan hidup : Memiliki sikap positif terhadap mengakui diri sendiri, Memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, Mampu mengatur diri sendiri dan independen, memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola situasi, Memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup, Melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu

III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2017) penelitian asosiatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua

variabel atau lebih. dengan variabel Y (variabel terikat) (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini terdapat variabel bebas (X), yaitu Rasa bersyukur dan variabel terikat (Y), yaitu kepuasan hidup. Populasi merupakan sekelompok individu dengan karakteristik serupa yang ditentukan sebagai sampel penelitiannya (Jannah, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Medan. Sedangkan sampel merupakan sejumlah individu yang mewakili karakteristik populasi untuk dijadikan sebagai subjek penelitian (Jannah, 2018). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 97 Mahasiswa Universitas Negeri Medan. Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif (Murgono, 2004).

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan sampling incidental. Teknik sampling incidental merupakan pengambilan sampel secara kebetulan yang dilakukan atas dasar tidak direncanakan oleh peneliti (Jannah, 2018) 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 whatsappstory. Selain itu peneliti juga menemui subjek yang berada pada lingkungan Universitas Negeri Medan dengan memberikan membagikan linkgoogleform. Dengan 5 alternatif jawaban antara lain, STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, N = Netral, S = Setuju, SS = Sangat Setuju. Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah uji Uji Validitas dan Realibitas, Uji Normalitas, Uji heterokodetisitas, Uji uji t, Uji Koefisien determinasi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Uji Validitas

Item	CorrectedItem-TotalCorrelation	r Tabel	Keterangan
X1	1	0,2017	VALID
X2	0,422	0,2017	VALID
X3	0,390	0,2017	VALID
X4	0,362	0,2017	VALID
X5	0,243	0,2017	VALID
X6	0,291	0,2017	VALID
X7	0,321	0,2017	VALID
X8	0,310	0,2017	VALID
X9	0,247	0,2017	VALID

X10		0,255	0.2017	VALID
TOTAL X		0,285	0.2017	VALID
Y1		0,585	0.2017	VALID
Y2		0,261	0.2017	VALID
Y3		0,256	0.2017	VALID
Y4		0,291	0.2017	VALID
Y5		0,224	0.2017	VALID
Y6		0,240	0.2017	VALID
Y7		0,285	0.2017	VALID
Y8		0,262	0.2017	VALID
Y9		0,202	0.2017	VALID
Y10		0,232	0.2017	VALID
Y11		0,343	0.2017	VALID
Y12		0,298	0.2017	VALID
TOTALY		0,327	0.2017	VALID

Uji validitas digunakan untuk mengukur apakah instrumen pengukuran (dalam hal ini variabel X dan Y) mengukur apa yang seharusnya diukur. Corrected Item-Total Correlation adalah korelasi antara skor item dengan skortotal setelah dikoreksi, sementara r Tabel adalah nilai kritis korelasi yang digunakan untuk membandingkan apakah korelasi item total signifikan atau tidak (dalam kasus ini 0.2017). Keterangan menunjukkan apakah setiap item valid atau tidak berdasarkan nilai Corrected Item-Total Correlation yang dibandingkan dengan r Tabel. Semua item X1 sampai X11 dan Y1 sampai Y11 memiliki nilai korelasi yang lebih besar dari 0.2017, sehingga dinyatakan valid.

Tabel Reabilitas

Variabel	Cronbach'sAlpha	> 0, 60	Keterangan
X1	0, 842	Ya	RELIABEL
Y	0, 879	Ya	RELIABEL

Uji reliabilitas mengukur konsistensi internal dari item-item dalam kuesioner. Cronbach'sAlpha adalah ukuran reliabilitas atau konsistensi internal. Nilai di atas 0.60 dianggap reliabel. Variabel X1 memiliki Cronbach's Alpha sebesar 0.842 dan variabel Y memiliki nilai 0.879, keduanya lebih besar dari 0.60, sehingga dinyatakan reliabel.

Uji Normalitas

Variabel	Asymp.Sig.(2-tailed)	> 0, 05	Keterangan
XDANY	0, 055	Ya	NORMAL

UjिनormalitasdigunakanuntukmemeriksaapakahdistribusidatavariabelXdanYmengikutidistribusi normal. Asymp. Sig. (2-tailed) adalah nilai p dari uji normalitas. Jika nilai ini lebih besar dari 0.05, maka data dianggap berdistribusi normal. Dalam hal ini, nilai Asymp. Sig. untuk variabel X dan Y adalah 0.055, yang lebih besar dari 0.05, sehingga data dianggap normal.

Uji Heterokedastisitas

Variabel	Signifikansi	> 0, 05	Keterangan
X	0, 677	Ya	TidakTerjadi Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk memeriksa apakah terdapat heteroskedastisitas (ketidaksamaan varians dari residual) dalam model regresi. Signifikansi adalah nilai pdari uji heteroskedastisitas. Jika lebih besar dari 0.05,maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Nilai signifikansi untuk variabel X adalah 0.677, yang lebih besar dari 0.05, sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji t

Variabel	tTabel	tHitung	Keterangan
X	8,241	1.98609	BERPENGARUH

Uji T digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen (X) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Y). t Tabel adalah nilai kritis t untuk tingkat signifikansi tertentu, dan t Hitung adalah nilai t yang diperoleh dari hasil regresi. Jika t Hitung lebih besar dari t Tabel, maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Dalam hal ini, t Hitung adalah 8.241 dant Tabel adalah 1.98609.

Koefisien Determinasi

R	RSquare	Adjs.RSquare	Std.Errorofthe Estimate
0, 650	0, 422	0, 416	4,94744

Koefisien determinasi mengukur seberapa besar variabilitas variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi. R adalah koefisien korelasi, R Square adalah koefisien determinasi yang menunjukkan proporsi varians dalam variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen, dan Adjusted R Square adalah versi disesuaikan dari R Square yang memperhitungkan jumlah prediktor dalam model. Std. Errorof the Estimate adalah standar error dari estimasi. Nilai R adalah 0.650,R square adalah 0.422,

Adjusted R Square adalah 0.416, dan Std. Error of the Estimate adalah 494.744. Ini menunjukkan bahwa 42.2% variabilitas dalam variabel Y dapat dijelaskan oleh variabel X, dengan penyesuaian 41.6%.

Pembahasan

Pengaruh Rasa Bersyukur terhadap kepuasan hidup

Hasil pengujian Statistik yang menggunakan regresi linier sederhana, Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan Rasa Bersyukur terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas negeri medan Hal ini juga sejalan dengan 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. Penelitian Camara, A.D. and Pratisti, W.D. (2024) dengan judul Pengaruh Kebersyukuran Dan Stres Akademik Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa juga menunjukkan bahwa rasa bersyukur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan Hidup

V. KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan penting mengenai validitas, reliabilitas, normalitas data, heteroskedastisitas, serta pengaruh rasa bersyukur terhadap kepuasan hidup mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Dalam hal validitas dan reliabilitas instrumen, semua item pada variabel X (Rasa Bersyukur) dan variabel Y (Kepuasan Hidup) terbukti valid dengan nilai Corrected Item-Total Correlation yang lebih besar dari 0.2017. Instrumen pengukuran variabel X1 dan Y juga terbukti reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0.842 dan 0.879, melebihi batas minimal 0.60. Data dari variabel X dan Y berdistribusi normal, ditunjukkan oleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.055 yang lebih besar dari 0.05. Uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dalam model regresi, dengan nilai signifikansi uji sebesar 0.677 yang lebih besar dari 0.05.

Lebih lanjut, uji T menunjukkan bahwa rasa bersyukur (variabel X) berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup (variabel Y) mahasiswa, dengan nilai t Hitung sebesar

8.241 yang lebih besar dari t Tabel 1.98609. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.422 menunjukkan bahwa 42.2% variabilitas dalam kepuasan hidup dapat dijelaskan oleh rasa bersyukur, sementara nilai Adjusted R Square sebesar 0.416 mendukung temuan ini dengan penyesuaian yang mempertimbangkan jumlah prediktor dalam mo.

DAFTAR PUSTAKA

- Siregar, H. L., & Nurmayani, N. (2022). Analysis of Social Care Character Development in Islamic Religious Education Courses. *Randwick International of Education and Linguistics Science Journal*, 3(3), 527-536. <https://doi.org/10.47175/rielsj.v3i3.541>
- Siregar, H. L., & Ramli, R. (2020). DEVELOPMENT OF INTEGRATED CHARACTER EDUCATION MODELS IN PAI LEARNING AT UNIVERSITY. *Ta Dib : Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v9i1.6339>
- 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>
- 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>
- 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
- 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
- Anisa, N. Y., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2022). *Kesepian Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-*.
- Ayuningtias, A. U. H. (2018). Religiusitas Sebagai Faktor Pendukung Kepuasan Hidup Lansia di Bali. *Jurnal Psikologi: Mandala*, 2(1), 53-61.
- Cahyono, E. (2014). Pelatihan kebersyukuran untuk penurunan stres kerja karyawan PT. X. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1-15. Retrieved from <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1659%0Ahttps://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/1659/1352>

- Dinanti, R., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 288–297. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377133>
- Fatmala, D., & Sari, C. A. K. (2022). Pengaruh Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa S1 UIN Tulung Agung di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 15–25. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9009>
- 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.
- Hardani, Auliya Hikmatul nur , andriani Helmina , fardani asri Roushandy , ustiawati jumari, utami fatmi evi, sukmana juliana dhika, istiqomah rahmatul ria. (2023). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5).
- Maulani, I. M. A., & Ah, A. (2007). *Hubungan orientasi religius dengan psychological well being (kesejahteraan psikologis)*.
- Prabowo, R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Sulastina, & Rohmatun. (2018). Hubungan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Seminar Nasional Psikologi Unissula: Penguatan Keluarga Di Zaman Now*, 71–84.
- Sunaryo, A. C., & Wijaya, E. (2021). Peranan Rasa Syukur terhadap Kepuasan Hidup Remaja Madya SMA saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 79–101. <https://doi.org/10.24912/provita.v14i2.13415>