



Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa di Universitas Negeri Semarang (UNNES)

Ari Eko Wibowo¹, Mulawarman²,

1 Universitas Negeri Semarang,

2 Universitas Negeri Semarang,

Info Artikel

Sejarah artikel:
Diterima
5 Desember 2022
Disetujui
13 Desember 2022
Dipublikasi
31 Desember 2022

Keywords:

Kabersyukuran,
Kesejahteraan Psikologis,
Mahasiswa.

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan variabel penting bagi mahasiswa, termasuk mahasiswa penerima beasiswa. Penelitian ini berfokus pada kesejahteraan psikologis mahasiswa dan kebersyukuran mahasiswa penerima Beasiswa. Metode penelitian menggunakan *ex-post facto* deskriptif korelasional. Responden terdiri dari 622 mahasiswa UNNES penerima Beasiswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala kebersyukuran sebanyak 22 item dengan reliabilitas 0,83, dan skala kesejahteraan psikologis sebanyak 18 item dengan reliabilitas 0,850. Teknik analisis data dilakukan dengan uji spearman. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES berada dalam kategori tinggi. Fakultas Ilmu Pendidikan menjadi fakultas dengan tingkat kesejahteraan psikologis dan kebersyukuran tertinggi di UNNES. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan korelasi dengan kriteria kuat antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ($p=0,605$). Aspek rasa apresiasi yang sederhana dalam kebersyukuran dan aspek hubungan positif dengan orang lain dalam kesejahteraan psikologis menjadi aspek tertinggi dalam variabel penelitian. Hasil penelitian ini berimplikasi bagi layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi terutama pusat karir UNNES dalam menjalankan fungsi pemeliharaan dan pengembangan bagi mahasiswa penerima beasiswa berkaitan dengan kesejahteraan psikologisnya.

Abstract

Psychological well-being is an important variable for students, including scholarship students. This study focuses on the psychological well-being of students and their gratitude. This research uses *ex-post facto* descriptive correlational method. Respondents consisted of 622 UNNES scholarship students who were selected by *purposive sampling*. The data collection tool uses a gratitude scale of 22 items with a reliability of 0.83, and a psychological well-being scale of 18 items with a reliability of 0.850. The data analysis technique was carried out by the Spearman test. The results showed that the level of gratitude and psychological well-being of UNNES students was in the high category. The Faculty of Education is the

faculty with the highest level of psychological well-being and gratitude at UNNES. The results showed that there was a correlation with strong criteria between gratitude and psychological well-being ($p=0.605$). Aspects of a simple sense of appreciation in gratitude and aspects of positive relationships with others in psychological well-being are the highest aspects in the research variables. The results of this study have implications for counseling guidance services in universities, especially the UNNES career center in carrying out the function of maintenance and development for scholarship students related to their psychological well-being.

How to cite: Wibowo, A., & Mulawarman, M. (2022). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UNNES Penerima Beasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 1-12. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.57306>

 This article is licensed under: CC-BY

Universitas Negeri Semarang 2022

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

✉ Alamat korespondensi:
ariekowibowo2000@students.unnes.ac.id
Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting bagi mahasiswa. Kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai kondisi dimana individu tidak hanya terlepas dari tekanan dan masalah hidup, namun lebih dari itu merupakan kondisi dimana individu dapat menerima dirinya, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup serta mampu merealisasikan potensi yang dimilikinya (Henn et al., 2016; Ryff & Keyes, 1995). Singkatnya kesejahteraan psikologis dimaknai sebagai kondisi dimana individu mampu sehat atau sejahtera baik sejahtera secara fisik maupun sejahtera secara mental.

Riset menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki dampak yang positif bagi seseorang. Mulai dari mengurangi kemungkinan mahasiswa mengalami stress (Clemente et al, 2016), masalah tidur (Vermeulen et al., 2021), kecemasan (Tunç, 2020), loneliness (Halim & Dariyo, 2015) hingga meningkatkan harapan dan kualitas hidup (Diener et.al dalam Rahayu & Setiawati 2019). Badan Pengembangan dan Pengkajian Nasional dalam risetnya di tahun 2019-2020 kepada 4.485 mahasiswa menunjukkan bahwa kalangan mahasiswa sangat rawan mengalami berbagai macam permasalahan psikologis (ILMPI, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Goldin et al., 2014) menunjukkan bahwa Indeks kesejahteraan psikologis Indonesia di usia 15-24 tahun berada pada peringkat 19 dari 30 negara. Hasil penelitian di atas secara tidak langsung menunjukkan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami masalah psikologis, terutama berkaitan dengan kesejahteraan psikologisnya.

Wells dalam Nasihah & Alfian (2021) menyatakan bahwa kondisi ekonomi memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan psikologis

seseorang. Kondisi ekonomi yang “*safety*” memberikan dampak yang positif terhadap kesejahteraan psikologis (Chen et al., 2015), sebaliknya kondisi ekonomi yang serba kekurangan memberikan dampak negatif sangat signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Beasiswa menjadi salah satu upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beasiswa merupakan bantuan keuangan yang diberikan kepada perorangan, mahasiswa atau pelajar untuk membantu proses pendidikan yang sedang mereka tempuh (Murniasih dalam Prakoso, 2017). Bantuan tersebut diberikan kepada mahasiswa dengan harapan mereka bisa sejahtera, baik sejahtera secara fisik maupun sejahtera psikologisnya. Lebih lanjut, berdasarkan riset yang dilakukan Wang et al. (2013) menemukan bahwa pemberian beasiswa tidak secara terukur mampu meningkatkan kondisi positif psikologis mahasiswa. Karena beasiswa hanya memberikan mitigasi resiko atas biaya kuliah yang sudah ada. Hal tersebut didukung oleh penelitian Nasihah & Alfian (2021) yang menunjukan bahwa sebesar 51,5% mahasiswa penerima beasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Hasil studi pendahuluan melalui angket menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES penerima beasiswa berada dalam kategori sedang. Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi mulai dari usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, nilai budaya, hingga evaluasi terhadap pengalaman hidup (Ryff & Keyes, 1996 ;Ryff & Singer, 1996). Selain faktor-faktor tersebut berdasarkan riset terkini menyatakan bahwa *Gratitude* atau yang biasa kita kenal dengan kebersyukuran dapat menjadi prediktor dalam kesejahteraan psikologis (Kardas et al, 2019).

Kebersyukuran merupakan fondasi kokoh untuk mewujudkan hidup yang sehat mental (Sood, 2012). Kajian psikologi positif mengemukakan bahwa kebersyukuran memberikan dampak yang positif terhadap perkembangan emosi, sosial dan *wellbeing* seseorang (Prabowo, 2017; Wood et al., 2009). Kebersyukuran merupakan ungkapan terimakasih atau apresiasi seseorang atas setiap kebaikan yang sudah diterimanya (Watkins, 2013). Kebersyukuran memiliki 3 aspek. Pertama, *Sense of abundance* (memiliki rasa kelimpahan). Kedua, *Sense appreciation for other* (Rasa Apresiasi kepada orang lain), Ketiga, *Simple appreciation* (Memiliki apresiasi yang sederhana) (Watkins,2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Măirean et al., 2019) mengemukakan bahwa kebersyukuran dapat bertindak sebagai mediator dengan kesejahteraan psikologis. Voci et al., (2019) mengungkapkan bahwa kebersyukuran dapat menjadi mediator antara mindfulness dengan kesejahteraan psikologi. Lebih lanjut, (Kardas et al., 2019) menyampaikan bahwa kebersyukuran

bersama dengan harapan, optimisme dan kepuasan hidup mampu menjadi prediktor terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian dari Hemarajaswari & Gupta (2021) & Gupta (2021) mengungkapkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, sedangkan hasil ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) yang menemukan tidak adanya hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMK di kota Malang. Perbedaan dalam konteks hasil ini menjadi dasar yang menarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, keterbaruan dalam penelitian ini berkaitan dengan kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa.

Kesejahteraan psikologis merupakan bentuk permasalahan bidang pribadi mahasiswa penerima beasiswa yang bisa mempengaruhi bidang lainnya. Oleh karena itu, menjadi penting bagi penyelenggaraan layanan BK di perguruan tinggi agar dapat membantu mereka meningkatkan kualitas belajar dan hidupnya dalam konteks menjadi pribadi yang mampu memenuhi setiap tugas dan tanggungjawabnya. Layanan BK di perguruan tinggi hadir untuk memberikan pendampingan kepada mahasiswa agar mereka mampu memenuhi tugas perkembangan, dan membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahannya, baik dalam bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar, maupun bidang karir (Septiana, 2020).

Seperti yang kita ketahui bahwa Individu yang bermasalah tidak hanya ada di sekolah dan keluarga, namun juga ada ditempat lain seperti perusahaan, lembaga sosial, rumah sakit, hingga perguruan tinggi (Gibson & Mitchell, 2016; Prayitno & Erma, 2009). Mahasiswa di perguruan tinggi menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah. Berdasarkan semua uraian di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Negeri Semarang (UNNES).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *ex-post facto* deskriptif dengan desain korelasional. Penelitian kuantitatif dilakukan secara terstruktur dengan desain yang spesifik dan sistematis (Ranjit, 2019). Desain korelasional digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian, dalam hal ini untuk mengetahui hubungan diantara variabel kebersyukuran (X) dengan variabel kesejahteraan psikologis (Y). Terdapat 9.798 jumlah populasi, teknik sampling dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu sampling dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2017),

dalam konteks ini mahasiswa penerima beasiswa di UNNES dengan mempertimbangkan presentase responden di tiap fakultas. Berdasarkan pendekatan issac dan michael, melalui tingkat signifikansi 1%, dari 9798 populasi maka didapatkan 622 responden penelitian (Sugiyono, 2012) dengan tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Sample

Fakultas	Presentase	Jumlah Responden
Fakultas Ilmu Pendidikan	13%	80
Fakultas Bahasa dan Seni	16%	102
Fakultas Ilmu Sosial	12%	76
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	16%	97
Fakultas Teknik	13%	78
Fakultas Ilmu Keolahragaan	10%	61
Fakultas Ekonomi	16%	98
Fakultas Hukum	5%	30
Total	100%	622

Terkait alat pengumpulan data peneliti menggunakan skala kebersyukuran yang disusun berdasarkan kontrak teori dari (Watkins, 2013) dan skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan kontrak dari (Ryff & Keyes, 1995). Pengujian validitas instrumen dilakukan melalui perbandingan r^{hitung} dengan r^{tabel} . Nilai r^{tabel} dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,329. Pada skala kebersyukuran dari 24 item pertanyaan terdapat 22 item yg dinyatakan valid dengan nilai koefisien 0,335-0,680. Selanjutnya untuk skala kesejahteraan psikologis dari 24 item pertanyaan terdapat 18 item yang dinyatakan valid dengan nilai koefisien validitas antara 0.346 – 0.738.

Terkait reliabilitas instrumen, berdasarkan uji *Alpha Cronbach (alpha coefficient)* diketahui nilai reliabilitas skala kebersyukuran sebesar 0,834 dan untuk skala kebersyukuran sebesar 0,850. Berdasarkan hasil tersebut maka skala yang peneliti gunakan dinyatakan reliabel karena $r^{\text{Hitung}} > 0.6$ (Sugiyono, 2017). Analisis hipotesis dilakukan dengan bantuan software SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 24. Teknik analisis data menggunakan statistik non-pramaterik, statistik non-paramterik menjadi opsi terbaik bagi peneliti saat melakukan penelitian korelasional ketika data yang diperoleh tidak terdistribusi normal ataupun linear (Heryana, 2017). Analisis non parametrik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pengujian spearman rho untuk menjawab hiposis dalam penelitian (exsight, 2021; Heryana, 2017; Suciptawati, 2018).

HASIL

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui tingkat kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES penerima Beasiswa. Hasil analisis deskriptif berdasarkan (Sugiyono, 2017) menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran 622 responden mahasiswa UNNES penerima beasiswa berada dalam katagori tinggi ($M = 82,97$ dan $SD = 8.8$). Apabila dilihat dari persebaran di masing-masing fakultas, diketahui bahwa mahasiswa UNNES penerima beasiswa dari Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki tingkat kebersyukuran tertinggi ($M= 85$, $SD = 8,52$). Dan mahasiswa penerima beasiswa dari Fakultas Hukum menjadi yang terendah dibandingkan fakultas-fakultas lainnya dengan ($M= 79.10$, $SD = 10.50$).

Tabel 2. Tingkat Kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES penerima Beasiswa

Fakultas	Kesejahteraan Psikologis				Kebersyukuran		
	N	M	SD	Kategori	M	SD	Kategori
FIP	80	85.21	8.528	Tinggi	68.71	8.263	Tinggi
FBS	102	82.51	9.130	Tinggi	67.24	7.369	Tinggi
FIS	76	81.64	8.798	Tinggi	67.79	9.093	Tinggi
FMIPA	97	83.69	9.570	Tinggi	67.68	8.634	Tinggi
FT	78	82.27	7.471	Tinggi	67.72	8.535	Tinggi
FIK	61	83.16	10.377	Tinggi	68.07	9.673	Tinggi
FH	30	79.10	10.502	Tinggi	66.03	8.092	Tinggi
FE	98	83.60	7.273	Tinggi	68.38	7.413	Tinggi
Total	622	82.97	8.88173	Tinggi	67.82	8.31	Tinggi

Selanjutnya, berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES penerima beasiswa berada dalam kategori tinggi tinggi dengan ($M=67.92$, $SD 8.31$). Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa UNNES penerima beasiswa dari Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki tingkat kesejahteraan tertinggi dibandingkan dengan fakultas lainnya ($M= 68,71$, $SD= 8,26$). Sebaliknya, mahasiswa penerima beasiswa yang berasal dari Fakultas Hukum memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang paling rendah diantara semua fakultas yang ada, hal ini ditunjukkan dengan ($M= 66,03$, $SD= 8.09$)

Lebih lanjut, berkaitan dengan analisis aspek dalam variabel penelitian, dari variabel kebersyukuran diketahui Dari ketiga aspek dalam kebersyukuran, aspek rasa apresiasi yang sederhana (*simple apresiation*) menjadi aspek tertinggi dengan ($M= 4,05$, $SD=0,894$.) Disusul oleh aspek rasa apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation for other*) ($M= 3,82$, $SD=0,472$). Dan terakhir aspek memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*) dengan ($M= 3,43$ dan $SD 0,472$).

Tabel 3. Distribusi masing-masing aspek Skala Kebersyukuran

Aspek	M	SD	Kategori
Memiliki rasa kelimpahan	3,43	0,469	Tinggi
Rasa apresiasi terhadap orang lain	3,82	0,589	Tinggi
Rasa Apresiasi yang sederhana	4,05	0,894	Tinggi

Untuk variabel kesejahteraan psikologis dari keenam aspek yang ada diketahui bahwa aspek penerimaan diri ($M= 4,09$ SD $0,490$), membangun hubungan positif dengan orang lain ($M=4,29$), penguasaan lingkungan ($M=4,10$, $SD=0,614$), tujuan hidup ($M=3,58$ $SD= 0,75$), dan mengembangkan diri ($M=3,70$, $SD=0,255$) berada dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk aspek kemandirian sendiri masih berada dalam kategori sedang. Aspek hubungan positif dengan orang lain menjadi aspek tertinggi dengan ($M=4,29$). Sebaliknya aspek kemandirian menjadi aspek dengan kategori terendah dibandingkan aspek-aspek yang lain dengan ($M= 3,30$, $SD= 0,786$).

Tabel 4. Distribusi masing-masing aspek Skala Kesejahteraan psikologis

Aspek	M	SD	Kategori
Penerimaan Diri	4,09	0,490	Tinggi
Hubungan Positif Dengan Orang Lain	4,29	-	Tinggi
Kemandirian	3,30	0,786	Sedang
Penguasaan Lingkungan	4,10	0,614	Tinggi
Tujuan Dalam Hidup	3,58	0,75	Tinggi
Mengembangkan Diri	3,70	0,255	Tinggi

Selanjutnya, hasil analisis hipotesis spearman menunjukkan signifikansi $Sig. 0.00 < 0.05$, ini bermakna terdapat hubungan antara kedua variable, dalam hal ini variable kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, berdasarkan kriteria hubungan, dengan nilai koefisien (p) $0,605$ maka diketahui bahwa kedua variable memiliki hubungan dengan kriteria kuat.

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	N	p	Sig.
Kesejahteraan Psikologis Kebersyukuran	622	0.605	0.00.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa tingkat kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES penerima beasiswa berada dalam kategori tinggi. Lebih lanjut berdasarkan analisis hipotesis diketahui terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Kebersyukuran merupakan perasaan terimakasih atau "*feeling enough*" atas segala sesuatu yang sudah dimiliki (Peterson & Seligman, 2004). Kebersyukuran terdiri atas 3 aspek yang meliputi rasa kelimpahan, apresiasi terhadap orang lain dan apresiasi yang sederhana (Watkins, 2013). Berdasarkan analisis tiap aspek diketahui ketiga aspek yang sudah disebutkan diatas sudah berada dalam kategori tinggi. Hal ini bermakna bahwa mahasiswa penerima beasiswa di UNNES sudah bersyukur atas setiap kebaikan yang diterimanya, dalam hal ini berarti beasiswa yang mereka terima.

Selanjutnya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis terdiri atas 6 aspek (Henn et al., 2016; Ryff & Singer, 1996). Dari keenam aspek tersebut diketahui lima aspek tergolong dalam kategori tinggi dan satu dalam kategori sedang. Kelima aspek dalam kategori tinggi meliputi penerimaan diri, mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup hingga mengembangkan diri. Satu aspek dalam kategori sedang adalah kemandirian. Penjelasan alasan mengapa kemandirian berada dalam kategori sedang tidak dibahas secara mendalam, dan menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Namun, secara keseluruhan, tingkat kesejahteraan mahasiswa penerima beasiswa di UNNES yang sudah berada dalam kategori tinggi bermakna bahwa mahasiswa penerima beasiswa di UNNES sudah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dalam konteks sudah memiliki pandangan positif terhadap dirinya, jadi tidak hanya sejahtera secara fisik, melainkan sejahtera juga secara mental (Shabrina & Hartini, 2021).

Hasil analisis hipotesis menunjukkan terdapat hubungan dengan kriteria kuat antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Hasil ini selaras dengan beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, diantaranya, Kardas et al., (2019) yang menyatakan bahwa kebersyukuran menjadi variabel yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan *hope, optimism, and life satisfaction*. Voci (2019) mengemukakan bahwa kebersyukuran menjadi variabel yang *relate* dengan kesejahteraan psikologis, dan Hemarajaswari & Gupta (2021) yang menyatakan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, hasil ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan Prabowo,(2017)

yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis. Perbedaan hasil ini diketahui karena konteks responden yang berbeda. Penelitian yang dilakukan Prabowo (2017) dalam konteks siswa menengah atas sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti dalam konteks mahasiswa UNNES penerima beasiswa.

Orang-orang yang bersyukur atas segala sesuatu yang dimilikinya secara gamblang akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi (Hemarajareswari & Gupta, P, 2021; Watkins, 2013). Pernyataan tersebut relevan dengan hasil penelitian peneliti yang menunjukkan bahwa kebersyukuran mahasiswa UNNES penerima beasiswa yang berada dalam kategori tinggi, dan tingkat kesejahteraan psikologisnya pun akhirnya berada dalam kategori tinggi. Lebih lanjut, individu yang bersyukur cenderung memiliki rasa penerimaan diri yang tinggi karena dengan bersyukur mereka tidak akan pernah membiarkan orang lain menilai diri mereka rendah dan membuat mereka kehilangan harapan (Hemarajareswari & Gupta, P, 2021). Sikap bersyukur membuat mereka memiliki optimisme belajar yang tinggi dan menjadikan mereka melihat rintangan dengan sikap positif. Dalam konteks ini, dengan kebersyukuran yang tinggi menjadikan mahasiswa penerima beasiswa mampu menjalankan setiap tugas akademik dan perkembangan yang dimilikinya.

Penyelenggaraan BK diperguruan tinggi berfokus pada pengembangan kompetensi kecakapan dan karakter mahasiswa (Yusuf & Sugandhi, 2020). Seperti yang disebutkan sebelumnya bahwa kesejahteraan psikologis menjadikan individu memiliki sikap positif (Henn et al., 2016). Dengan sikap positif, mahasiswa penerima beasiswa di UNNES akan mampu menjalankan setiap tanggungjawab baik akademik maupun non akademiknya dengan baik. Layanan BK diperguruan tinggi khususnya UNNES diselenggarakan oleh Pusat Karir, dengan bidang layanan BK mulai dari pribadi, sosial berajar dan karir. Kesejahteraan psikologis merupakan bentuk permasalahan bidang pribadi yang bisa mempengaruhi bidang- bidang lainnya, oleh sebab itu menjadi sangat penting bagi Pusat Karir UNNES untuk dapat mengakomodasi hal ini.

Kehadiran BK di perguruan tinggi memiliki beberapa fungsi, mulai dari preventif, kuratif serta pengembangan dan pemeliharaan. Mempertimbangkan tingkat kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES penerima beasiswa yang sudah dalam kategori tinggi, maka Pusat Karir dapat memberikan layanan berfokus pada fungsi pemeliharaan dan pengembangan pada mahasiswa UNNES penerima beasiswa untuk menjaga tingkat kesejahteraan psikologisnya yang bentuk programnya dapat disusun berdasarkan *need assement* kebutuhan mereka. Lebih lanjut, disamping mengembangkan program baru yang berfokus pada fungsi pengembangan dan pemeliharaan. Pusat Karier UNNES juga dapat mengoptimalkan layanan responsive yang sudah dimilikinya saat ini,

yaitu konseling. Pengoptimalan dapat dilakukan dengan memberikan layanan konseling kepada mahasiswa-mahasiswa penerima beasiswa yang kesejahteraan psikologisnya berada dalam kategori rendah. Dengan adanya inovasi dan pengoptimalan program layanan oleh Pusat Karir UNNES diharapkan mahasiswa UNNES penerima beasiswa khususnya dan mahasiswa UNNES umumnya dapat terjaga kesejahteraan psikologisnya sehingga mereka dapat menjalani tanggungjawab akademik maupun non-akademiknya dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian yang sudah disebutkan dalam pembahasan, dalam penelitian ini memiliki tiga simpulan yang meliputi pertama, tingkat kebersyukuran mahasiswa UNNES penerima beasiswa berada dalam kategori tinggi. Kedua, tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa UNNES penerima beasiswa berada dalam kategori tinggi. Ketiga, Terdapat hubungan dengan kriteria kuat antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UNNES penerima beasiswa. Untuk riset lebih lanjut, peneliti merekomendasikan agar menggunakan responden yang lebih luas (tidak hanya dari satu universitas). Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui hasil lebih mendalam antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa mengingat beragamnya jenis beasiswa yang ada di perguruan tinggi saat ini. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan alat pengumpulan data yang proporsional dalam hal jika menggunakan skala psikologis, tiap aspek dalam skala memiliki jumlah item yang proporsional. Lebih lanjut, penelitian selanjutnya bisa memfokuskan pada aspek aspek lain yang bisa digunakan misalnya apresiasi yang sederhana dalam konteks kebersyukuran, hubungan positif dengan orang lain dan kemandirian dalam konteks kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, B., Van Assche, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Beyers, W. (2015). Does Psychological Need Satisfaction Matter When Environmental or Financial Safety are at Risk? *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 745–766. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9532-5>
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 04(01). doi:10.4172/2375-4494.1000282
- Exsight. (2021). *Penjelasan Dan Langkah Mudah Uji Korelasi Spearman Rho Di Rstudio*. <https://exsight.id/blog/2021/04/27/penjelasan-dan-langkah-mudah-uji-korelasi-spearman-rho-di-r-studio/>
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2016). Bimbingan dan Konseling. In *Pustaka Pelajar* (II). <https://doi.org/10.22146/jpsi>
- Goldin, N., Patel, P., & Perry, K. (2014). *The Global Youth Wellbeing Index* (Issue

April).

https://csis.org/files/publication/140401_Goldin_GlobalYouthWellbeingIndex_WEB.pdf%5Cnpapers2://publication/uuid/C337041C-EE28-4152-933A-8E51E8FB679B

- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hemarajarajeswari, J. &, & Gupta, P, K. (2021). Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among College Students: A Correlational Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 533-541. <https://doi.org/10.25215/0901.053>
- Henn, C. M., Hill, C., & Jorgensen, L. I. (2016). An investigation into the factor structure of the Ryff scales of psychological well-being. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-12. <https://doi.org/10.4102/sajip.v42i1.1275>
- Heryana, A. (2017). Uji Statistik Non Parametrik. *Researchgate*, May, 1-21. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33332.48000>
- ILMPI. (2020). *Layanan Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus: Urgensi dan Solusi*.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being*. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2019(82), 81-100. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>
- Măirean, C., Turliuc, M. N., & Arghire, D. (2019). The Relationship Between Trait Gratitude and Psychological Wellbeing in University Students: The Mediating Role of Affective State and the Moderating Role of State Gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1359-1377. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9998-7>
- Nasihah, D., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penerima Beasiswa Bidikmisi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 852. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27024>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. In *Choice Reviews Online* (Vol. 42, Issue 01). <https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>
- Prabowo, A. (2017). GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(2), 1689-1699. [https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance Notebook 2.6 Smoke.pdf](https://www.oecd.org/dac/accountable-effective-institutions/Governance>Notebook%202.6%20Smoke.pdf)
- Prakoso, G. (2017). *Sistem Pendukung Keputusan Penentuan Beasiswa Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Gresik Menggunakan Decision Tree C4*.
- Prayitno, & Erma, A. (2009). *Prayitno & Erman Amti. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta,.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). *The Dinamic of Psychological Well-Being and Gratitude in Adolescence*. 326(Iccie 2018), 253-257. <https://doi.org/10.2991/iccie-18.2019.45>
- Ranjit, K. (2019). *Research Methodology: A Step-by-Step Guide for Beginners - Ranjit Kumar - Google Books*. In *Sage* (pp. 1-755).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Septiana, N. Z. (2020). Urgensi Layanan Bimbingan Dan Konseling: Survey Analisis Kebutuhan Layanan Untuk Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kediri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(02). <http://jurnalbki.uinsby.ac.id/index.php/jurnalbki/article/view/158>
- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Daily Spiritual Experience dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 930. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27599>
- Sood, S. (2012). A study of gratitude and well being among adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 3(5), 35–38. <https://doi.org/10.9790/0837-0353538>
- Suciptawati, N. L. P. (2018). *STATISTIKA NON PARAMETRIK Digunakan untuk penelitian*. Universitas Udayana.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. ALFABETA.
- Tunç, A. Ç. (2020). Anxiety and Psychological Well-Being Levels of Faculty of Sports Sciences Students. *International Education Studies*, 13(5), 117. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n5p117>
- Vermeulen, M. C. M., van der Heijden, K. B., Kocevskaja, D., Treur, J. L., Huppertz, C., van Beijsterveldt, C. E. M., Boomsma, D. I., Swaab, H., Van Someren, E. J. W., & Bartels, M. (2021). Associations of sleep with psychological problems and well-being in adolescence: causality or common genetic predispositions? *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 62(1), 28–39. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13238>
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Wang, X., Liu, C., Zhang, L., Yue, A., Shi, Y., Chu, J., & Rozelle, S. (2013). Does financial aid help poor students succeed in college? *China Economic Review*, 25(1), 27–43. <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2013.01.003>
- Watkins. (2013). Gratitude and the Good Life. In *Springer*. <https://doi.org/10.4324/9780203816943-3>
- Wells, I. E. (2010). Psychological well-being. In *Nova Science Publishers*.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. (2020). Bimbingan dan Konseling Di Perguruan Tinggi. In *Perspectives on Gratitude*. Remaja Rosdakarya. <https://doi.org/10.4324/9781315736891>