
Hubungan Antara Syukur Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Muslim

Fauziah Afriza Zahra

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

fauziahafizazahra@gmail.com

Abstrak

Kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan isu penting seiring meningkatnya tuntutan akademik dan tekanan sosial yang berpotensi memengaruhi kondisi mental. Salah satu faktor yang secara teoretis berkontribusi terhadap *psychological well-being* adalah syukur. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara syukur dan *psychological well-being* pada mahasiswa Muslim. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 62 mahasiswa Muslim berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Syukur (ShS) dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,863 dan *Psychological Well-Being Short Scale* dengan reliabilitas sebesar 0,648. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan *psychological well-being* ($r = 0,134$; $p = 0,297$), meskipun arah hubungan bersifat positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa syukur tidak berperan secara langsung sebagai prediktor utama kesejahteraan psikologis mahasiswa, melainkan kemungkinan bekerja melalui variabel lain seperti resiliensi, regulasi emosi, dan dukungan sosial. Selain itu, nilai reliabilitas instrumen *psychological well-being* yang tergolong sedang dapat memengaruhi sensitivitas pengukuran dalam mendeteksi hubungan antarvariabel. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan alat ukur dengan reliabilitas yang lebih tinggi, melibatkan variabel mediasi atau moderasi, serta menggunakan sampel yang lebih beragam agar hubungan antara syukur dan *psychological well-being* dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Kata Kunci: *Psychological well-Being*, Syukur, Mahasiswa Muslim

Abstract

Psychological well-being among university students has become an important issue due to increasing academic demands and social pressures that may affect mental health. Gratitude is theoretically considered one of the factors contributing to psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between gratitude and psychological well-being among Muslim university students. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants were 62 Muslim students aged 18–25 years, selected using purposive sampling. The instruments used were the Gratitude Scale (ShS) with a Cronbach's Alpha of 0.863 and the Psychological Well-Being Short Scale with a Cronbach's Alpha of 0.648. Data were analyzed using Spearman's correlation test. The results indicated that there was no significant relationship between gratitude and psychological well-being ($r = 0.134$; $p = 0.297$), although the direction of the relationship was positive. These findings suggest that gratitude does not function as a direct predictor of students' psychological well-being, but may operate through other variables such as resilience, emotion regulation, and social support. In addition, the moderate reliability of the psychological well-being scale may have influenced the sensitivity of the measurement in detecting relationships between variables. Therefore, future studies are recommended to employ instruments with higher reliability, include mediating or moderating variables, and involve more diverse samples to better understand the relationship between gratitude and psychological well-being.

Keywords: *Psychological Well-Being, Gratitude, Muslim Students*

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa sering kali berada pada persimpangan antara harapan dan tekanan. Di satu sisi, mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi diri, pencapaian tujuan, dan pembentukan identitas. Namun di sisi lain, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti beban akademik, ketidakpastian masa depan, serta tekanan sosial untuk berprestasi. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kebahagiaan dan kepuasan hidup mahasiswa, yang pada akhirnya memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Putri et al., 2025). Selain itu, tekanan akademik yang tinggi dapat menurunkan kondisi psikologis apabila tidak diimbangi dengan strategi coping yang baik (Rahimsyah & Muhajirin, 2025). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa kini semakin mendapat sorotan yang serius di Indonesia. Berbagai temuan penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa tergolong kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis, mulai dari stres, kecemasan, hingga depresi, yang sebagian besar dipicu oleh tingginya tekanan akademik dan beragam tuntutan selama masa perkuliahan (Alviasari et al., 2025). Dalam konteks ini, stres akademik menjadi salah satu faktor dominan yang berkontribusi terhadap penurunan kondisi psikologis mahasiswa, di mana akumulasi beban tugas, ekspektasi terhadap pencapaian prestasi, serta dinamika lingkungan kampus dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental (Sari, 2024).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan (Rivaldi, 2024) menegaskan bahwa tekanan yang bersumber dari aspek akademik maupun sosial memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan isu yang bersifat krusial dan memerlukan perhatian yang serius. Lebih lanjut, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi, membangun relasi sosial yang positif, serta menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif (Listiyandini et al., 2015). Oleh karena itu, upaya untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi semakin penting untuk dikaji secara mendalam.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa masih belum optimal. Penelitian yang dilakukan oleh (Jannah et al., 2025) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu 66%, diikuti kategori rendah yaitu 21% dan tinggi 13%, sehingga masih berpotensi mengalami kerentanan psikologis. Sejalan dengan penelitian (Fatmala & Sari, 2022) menemukan bahwa rasa



syukur berkontribusi sebesar 26,7% terhadap psychological well-being, meskipun masih terdapat faktor lain yang lebih berpengaruh. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa telah memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang relatif baik, masih terdapat faktor lain di luar variabel tersebut yang berperan lebih besar dalam menentukan kondisi PWB mahasiswa. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan kondisi yang dinamis dan multidimensional, sehingga memerlukan perhatian serta intervensi yang berkelanjutan untuk mencapai kondisi yang lebih optimal.

Kondisi ini tidak terlepas dari karakteristik kehidupan mahasiswa itu sendiri. Kehidupan mahasiswa sering kali berada pada persimpangan antara harapan dan tekanan. Di satu sisi, mahasiswa berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi diri, pencapaian tujuan, dan pembentukan identitas. Namun di sisi lain, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti beban akademik, ketidakpastian masa depan, serta tekanan sosial untuk berprestasi. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kebahagiaan dan kepuasan hidup mahasiswa, yang pada akhirnya memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Tekanan akademik yang berkepanjangan dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko gangguan mental pada mahasiswa (Mufatihah et al., 2025). Kondisi ini pada akhirnya dapat berdampak pada menurunnya kebahagiaan dan kepuasan hidup mahasiswa, yang memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis mereka

Di era modern, tantangan yang dihadapi mahasiswa menjadi semakin kompleks. Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada persaingan sosial yang semakin ketat serta intensitas penggunaan media digital. Hal ini dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga hubungan antara berbagai faktor psikologis dan kesejahteraan menjadi lebih dinamis dan tidak selalu bersifat linear. Banyaknya tuntutan dan tanggung jawab membuat mahasiswa lebih rentan mengalami permasalahan psikologis. Selain itu, tingginya tuntutan akademik tetap menjadi faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Gisela et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam serta langkah yang tepat agar mahasiswa mampu menjaga kondisi psikologisnya dengan baik.

Menurut Ryff (1989, dalam Prabowo, 2017) *Psychological well-being* merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara optimal, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, serta menunjukkan fungsi psikologis yang positif. Konsep ini terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada mahasiswa, kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh pencapaian akademik, tetapi juga oleh kemampuan dalam

mengelola tekanan serta menjaga kestabilan emosi. Kondisi *psychological well-being* yang baik menjadi faktor penting agar mahasiswa mampu menjalani proses pembelajaran secara efektif (Amaniey, 2022). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung lebih fokus, mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik, serta lebih siap menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan.

Salah satu faktor internal yang berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* adalah rasa syukur. Menurut Cheng et al., (2015 dalam Amaniey, 2022) salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental adalah dengan melakukan sebuah perilaku atau aktivitas yang tidak memakan banyak waktu dan stigmatisasi, yaitu bersyukur Menurut Peterson & Seligman (2004 dalam Prabowo, 2017) rasa syukur adalah ungkapan perasaan berterimakasih dan bahagia sebagai respons atas suatu pemberian, baik keuntungan yang nyata dari individu tertentu atau ketika kedamaian yang didapatkan dari keindahan alamiah. Kebersyukuran dalam psikologi positif diartikan sebagai kondisi di mana hal tersebut dapat memberikan efek yang positif/baik terhadap perkembangan emosi, perkembangan sosial, serta juga dapat meningkatkan kesejahteraan seseorang.

Bersyukur bukan hanya berupa emosi, namun bersyukur adalah suatu aktivitas yang menciptakan kebajikan pada kehidupan seseorang hingga orang tersebut bisa menjalani hidup dengan baik. kebersyukuran pada individu ditandai dengan tiga karakteristik, yaitu perasaan berkecukupan, memperhatikan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup, dan menghargai keberadaan orang lain dalam kehidupan mereka (Rohi et al., 2025). Sikap rasa syukur yang dimiliki mahasiswa merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat psikologis dalam diri individu (Fatmala & Sari, 2022). Hal serupa juga dikemukakan oleh Wood et al., (2009, Fatmala & Sari, 2022) yang menyatakan bahwa syukur merupakan salah satu kekuatan positif yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Rasa syukur dianggap mampu mendorong munculnya berbagai pengalaman positif dalam kehidupan, sehingga memiliki keterkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara syukur dan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh (Tamami et al., 2025) menemukan bahwa rasa syukur memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya dalam konteks religius. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan penurunan stres serta peningkatan kondisi mental pada mahasiswa (Jannah et al., 2025). Selain itu, penelitian (Umriana et al., 2025) menunjukkan bahwa syukur berhubungan positif dengan resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Muslim di Indonesia. Dengan demikian, syukur dapat

dipahami sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya pada mahasiswa.

Namun demikian, hasil penelitian terkait hubungan antara syukur dan *psychological well-being* tidak selalu menunjukkan konsistensi. Beberapa studi justru menemukan bahwa syukur tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh (Prabowo, 2017) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa keterkaitan antara syukur dan kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik individu, konteks sosial, serta kondisi lingkungan.

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengaruh syukur terhadap kesejahteraan psikologis tidak selalu bersifat langsung maupun konsisten. Penelitian (Kirca et al., 2023) bahwa syukur tidak selalu memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, atau efeknya bergantung pada kondisi tertentu. Di sisi lain, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh (Hardianti et al., 2021) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dan kesehatan mental pada remaja, di mana individu dengan tingkat syukur yang lebih tinggi cenderung memiliki kondisi mental yang lebih baik. Temuan ini memperkuat bahwa syukur dapat berperan sebagai faktor protektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, meskipun kekuatan hubungannya dapat bervariasi.

Ketidakkonsistenan hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi umum atau remaja, serta belum secara spesifik mempertimbangkan konteks religius dalam memahami peran syukur terhadap kesejahteraan psikologis. Kajian mengenai syukur selama ini lebih banyak menggunakan pendekatan psikologi umum yang belum sepenuhnya mengakomodasi dimensi spiritual, padahal bagi individu yang memiliki latar belakang keagamaan kuat, penghayatan syukur tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai kepercayaan yang dianutnya. Hal ini menjadi penting untuk dikaji, khususnya pada mahasiswa Muslim.

Dalam perspektif Islam, syukur tidak hanya dimaknai sebagai emosi positif semata, melainkan juga sebagai bentuk ibadah yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku (Jannah et al., 2025). Syukur mencakup aspek hati, ucapan, dan tindakan, yang secara konseptual dapat dipandang sebagai dimensi kognitif, afektif, dan perilaku (Islamiyah, 2025). Dengan demikian, syukur merupakan konstruk yang bersifat holistik karena melibatkan kesadaran, perasaan, dan tindakan individu secara terpadu dalam merespons nikmat yang diberikan oleh Allah.

Syukur juga dipahami sebagai sikap menghargai berbagai kebaikan yang diperoleh, baik yang berasal dari Tuhan, orang lain, maupun pengalaman hidup (Prabowo, 2017). Oleh karena itu, syukur tidak hanya berhenti pada perasaan, tetapi juga tercermin dalam ucapan serta tindakan sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Dalam konteks mahasiswa Muslim, syukur menjadi konsep yang lebih kompleks karena terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual yang mewarnai kehidupan sehari-hari mereka.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa syukur berhubungan positif dengan *psychological well-being*, temuan yang tidak konsisten masih ditemukan dalam beberapa studi. Selain itu, sebagian besar penelitian belum secara spesifik mengkaji peran gratitude dalam konteks religius, khususnya pada mahasiswa Muslim. Padahal, dalam perspektif Islam, syukur tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara syukur dan *psychological well-being* pada mahasiswa Muslim dengan mempertimbangkan aspek religius sebagai bagian integral dari kehidupan mereka.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa syukur berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* individu, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara syukur dengan *psychological well-being* pada mahasiswa muslim. Artinya, semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat syukur, maka *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa cenderung menurun.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara syukur dengan *psychological well-being* pada mahasiswa muslim. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif serta analisis hubungan antar variabel menggunakan teknik statistik. Menurut Creswell (2012 dalam Rohi et al., 2025) desain korelasional merupakan prosedur dalam penelitian kuantitatif di mana peneliti mengukur tingkat asosiasi atau hubungan antara dua atau lebih variabel dengan menggunakan prosedur statistik analisis korelasional.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa muslim, dengan jumlah sampel sebanyak 62 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif,



berusia 18–25 tahun, beragama Islam, serta bersedia menjadi responden penelitian. Pemilihan teknik ini dilakukan karena tidak semua anggota populasi memiliki karakteristik yang relevan dengan variabel yang diteliti.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu syukur sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat. Syukur didefinisikan sebagai kecenderungan individu dalam mengenali, merasakan, dan mengekspresikan rasa terima kasih atas nikmat yang diterima, baik yang berasal dari Tuhan maupun dari lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, konsep syukur bersifat multidimensional, yang mencakup aspek intrinsik dan ekstrinsik. Pengukuran variabel syukur menggunakan Skala Syukur (ShS) yang disusun oleh (Rusdi, 2016). Skala ini terdiri dari 10 item yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu dimensi ekstrinsik yang berkaitan dengan ekspresi syukur melalui perilaku dan tindakan, serta dimensi intrinsik yang berkaitan dengan penerimaan dan perasaan syukur dalam diri individu. Skala ini menggunakan format Likert dengan rentang skor 1 hingga 6, di mana semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat syukur individu. Skala ini telah melalui pengujian psikometrik dengan hasil yang menunjukkan validitas yang baik serta reliabilitas yang tinggi, dengan nilai Cronbach's Alpha (α) sebesar 0,863.

Sementara itu, *psychological well-being* didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis individu yang mencerminkan fungsi psikologis positif. Variabel ini diukur menggunakan *Psychological Well-Being Short Scale* yang terdiri dari 18 item yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Humaidah & Mulyono, 2025). Skala ini mencakup enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Skala ini menggunakan format Likert dengan rentang skor 1 hingga 4, di mana semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* individu. Skala ini telah melalui uji psikometrik yang menunjukkan tingkat validitas yang baik serta reliabilitas yang memadai, dengan nilai Cronbach's Alpha (α) sebesar 0,648. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang cukup dan masih dapat digunakan dalam penelitian, meskipun belum tergolong tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada responden yang telah memenuhi kriteria penelitian. Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak Jamovi. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu analisis deskriptif untuk melihat gambaran data, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, serta uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara variabel syukur dengan *psychological well-being*. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi Spearman sebagai alternatif.

HASIL**Tabel 1. Data Demografis**

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
	Jenis Kelamin	
Perempuan	55	88.7%
Laki-Laki	7	11.3%
Usia		
24	1	1.6%
23	4	6.5%
22	22	35.5%
21	33	53.2%
20	1	1.6%
19	1	1.6%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 55 orang (88,7%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 7 orang (11,3%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan dalam penelitian ini jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dominasi perempuan ini dapat memengaruhi hasil penelitian, terutama jika variabel yang diteliti memiliki kecenderungan perbedaan berdasarkan jenis kelamin.

Dilihat dari aspek usia, mayoritas responden berada pada usia 21 tahun, yaitu sebanyak 33 orang (53,2%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 22 orang (35,5%). Sementara itu, usia lainnya seperti 23 tahun (6,5%), serta usia 24, 20, dan 19 tahun masing-masing hanya sebesar 1,6%. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal, yang umumnya merupakan fase perkembangan mahasiswa tingkat menengah hingga akhir. Secara keseluruhan, data demografis ini menggambarkan bahwa sampel penelitian cenderung homogen, baik dari segi jenis kelamin yang didominasi perempuan maupun dari segi usia yang terpusat pada rentang 21–22 tahun.

Tabel 2. Hasil Descriptive Statistic

Variabel	N	Mean	Median	Minimum	Maximum
<i>Psychological Well-Being</i>	62	52.7	52.0	38.0	64.0
Syukur	62	53.4	54.0	39.0	60.0

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* pada 62 responden memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 52,7 dengan nilai median sebesar 52,0. Nilai minimum yang diperoleh adalah 38,0 dan nilai maksimum sebesar 64,0. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat *psychological well-being* responden berada pada kategori sedang hingga cenderung tinggi, dengan sebaran data yang relatif merata karena nilai mean dan median yang tidak jauh berbeda.



Sementara itu, variabel syukur juga menunjukkan hasil yang relatif tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 53,4 dan median sebesar 54,0. Nilai minimum tercatat sebesar 39,0 dan maksimum sebesar 60,0. Kedekatan antara nilai mean dan median pada variabel syukur mengindikasikan bahwa distribusi data cenderung simetris dan tidak terdapat perbedaan ekstrem antar responden.

Secara keseluruhan, kedua variabel menunjukkan kecenderungan skor yang cukup tinggi di antara responden. Hal ini mengindikasikan bahwa responden dalam penelitian ini umumnya memiliki tingkat syukur dan *psychological well-being* yang baik. Selain itu, rentang nilai minimum dan maksimum pada kedua variabel tidak terlalu jauh, sehingga dapat dikatakan bahwa variasi data relatif homogen.

Tabel 3. Uji Normalitas *Psychological Well-Being* dan Syukur

Variabel	p-Value	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i>	0.744	Normal
Syukur	<0.001	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, variabel *psychological well-being* memiliki nilai p sebesar 0,744 ($> 0,05$), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Sementara itu, variabel syukur memiliki nilai $p < 0,001$ ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hanya variabel *psychological well-being* yang memenuhi asumsi normalitas, sedangkan variabel syukur tidak. Oleh karena itu, analisis selanjutnya disarankan menggunakan uji non-parametrik, seperti uji korelasi Spearman.

Tabel 4. Uji Korelasi

Variabel	r	p
<i>Psychological Well-Being</i> & Syukur	0.134	0.297

Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,134 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,297 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dan syukur. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang rendah mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat lemah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara syukur dan *psychological well-being* tidak terbukti dalam penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prabowo, 2017) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gratitude dan *psychological well-being*.

well-being pada remaja. Selain itu, penelitian (Kirca et al., 2023) juga mengungkapkan bahwa pengaruh syukur terhadap kesejahteraan psikologis tidak selalu konsisten dan dalam beberapa kondisi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara syukur dan psychological well-being bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

Selain itu, arah hubungan yang positif ($r = 0,134$) menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat syukur, maka psychological well-being juga cenderung meningkat, meskipun hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa kemungkinan terdapat variabel lain yang memediasi atau memoderasi hubungan antara syukur dan psychological well-being, seperti religiositas, resiliensi, atau tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa hubungan antara syukur dan psychological well-being tidak selalu bersifat langsung maupun signifikan, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel lain yang lebih kompleks agar dapat memahami hubungan tersebut secara lebih komprehensif.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan *psychological well-being* pada mahasiswa Muslim. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman yang menunjukkan nilai koefisien ($r = 0,134$) dengan signifikansi ($p = 0,297$), dapat disimpulkan bahwa tingkat syukur yang dimiliki mahasiswa Muslim tidak secara langsung memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Artinya, penghayatan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari merupakan bagian dari pengalaman keagamaan dan psikologis yang tidak selalu berdampak secara langsung terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara syukur dan *psychological well-being* tidak terbukti dalam konteks penelitian ini.

Secara teoretis, hubungan antara syukur dan kesejahteraan psikologis telah banyak didukung oleh literatur psikologi positif. Ryff (1989, dalam Prabowo, 2017) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi yang mencerminkan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara optimal, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan menunjukkan fungsi psikologis yang positif. Sementara itu, menurut Peterson & Seligman (2004, dalam (Prabowo, 2017) syukur dipahami sebagai ungkapan rasa terima kasih dan kebahagiaan atas nikmat yang diterima, baik dari Tuhan maupun dari lingkungan sosial. Secara konseptual, individu yang bersyukur seharusnya lebih mampu menerima dirinya sendiri, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta lebih siap



menghadapi tekanan, sehingga syukur seharusnya berkontribusi pada dimensi-dimensi *psychological well-being* sebagaimana dirumuskan oleh Ryff.

Namun demikian, hasil dalam penelitian ini tidak sepenuhnya mendukung asumsi teoretis tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Prabowo, 2017) yang juga menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada remaja dan menekankan bahwa keterbatasan variasi skor pada sampel yang homogen dapat mengurangi kemampuan analisis statistik dalam mendeteksi hubungan antar variabel. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Kirca et al., 2023) mengungkapkan bahwa efek syukur terhadap kesejahteraan psikologis tidak selalu konsisten dan bergantung pada kondisi tertentu, serta tidak bersifat universal. Ketidaksignifikan dalam penelitian ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh homogenitas sampel. Sebagaimana diuraikan dalam pendahuluan, dalam perspektif Islam syukur tidak hanya dipahami sebagai emosi positif semata, melainkan sebagai bentuk ibadah yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan perilaku (Jannah et al., 2025). Syukur mencakup aspek hati, ucapan, dan tindakan yang mewujudkan kesadaran atas nikmat Allah, perasaan positif, serta tindakan nyata sebagai bentuk ketaatan (Islamiyah, 2025). Oleh karena itu, bagi mahasiswa Muslim, syukur telah menjadi nilai normatif yang terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekadar respons psikologis yang bervariasi antar individu.

Di sisi lain, sejumlah penelitian menunjukkan hasil yang berbeda dan perlu menjadi bahan pertimbangan dalam memaknai temuan ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Fatmala & Sari, 2022) menemukan bahwa rasa syukur berkontribusi sebesar 26,7% terhadap *psychological well-being* mahasiswa, meskipun masih terdapat faktor lain yang lebih dominan. Penelitian (Tamami et al., 2025) juga menemukan bahwa syukur memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya dalam konteks religius. Sementara itu, (Umriana et al., 2025) menunjukkan bahwa syukur berhubungan positif dengan resiliensi dan *psychological well-being* pada mahasiswa Muslim di Indonesia. Perbedaan hasil antara berbagai penelitian tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara syukur dan *psychological well-being* bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasi secara langsung tanpa mempertimbangkan karakteristik sampel serta kondisi penelitian yang digunakan.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, seperti stres akademik, kecemasan, dan ketidakpastian masa depan (Alviasari et al., 2025). Tekanan yang berasal dari tuntutan akademik dan sosial juga berkontribusi terhadap munculnya permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa (Rivaldi, 2024). Tingginya tingkat tekanan tersebut diduga menjadi faktor yang dapat melemahkan peran langsung syukur dalam meningkatkan *psychological well-being*. Dalam kondisi stres akademik yang tinggi, keberadaan syukur saja belum tentu cukup

untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tanpa adanya dukungan faktor lain. Penelitian (Jannah et al., 2025) menunjukkan bahwa meskipun kebersyukuran berkaitan dengan penurunan stres dan peningkatan kondisi mental, pengaruhnya dapat bervariasi tergantung pada tingkat tekanan yang dialami individu. Selain itu, (Gisela et al., 2025) menegaskan bahwa tuntutan akademik yang tinggi tetap menjadi faktor utama yang memengaruhi psychological well-being mahasiswa. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa faktor eksternal masih memiliki peran yang dominan, sehingga dapat melemahkan pengaruh faktor internal seperti syukur. Dengan demikian, syukur dapat dipahami sebagai bagian dari sistem psikologis yang lebih kompleks dan tidak bekerja secara tunggal dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Tidak signifikannya hubungan dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui kemungkinan adanya variabel yang berperan sebagai mediator atau moderator antara syukur dan psychological well-being. Penelitian (Umriana et al., 2025) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran sebagai variabel perantara dalam hubungan tersebut pada mahasiswa Muslim. Hal ini mengindikasikan bahwa syukur tidak secara langsung meningkatkan kesejahteraan psikologis, tetapi bekerja melalui penguatan aspek psikologis lain, seperti ketangguhan, kemampuan regulasi emosi, serta strategi coping yang adaptif. Temuan ini sejalan dengan (Tamami et al., 2025) yang menyatakan bahwa syukur dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama apabila dikombinasikan dengan intervensi lain yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kondisi individu.

Meskipun hasil analisis menunjukkan hubungan yang tidak signifikan, arah korelasi yang positif ($r = 0,134$) tetap menunjukkan adanya potensi kontribusi syukur terhadap psychological well-being. Hal ini sejalan dengan (Fatmala & Sari, 2022) yang menyatakan bahwa rasa syukur merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, meskipun bukan sebagai faktor utama. Dengan demikian, syukur dapat dipandang sebagai faktor pendukung yang bekerja secara bersama-sama dengan variabel lain dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, bukan sebagai prediktor tunggal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Jumlah sampel yang relatif terbatas ($n = 62$) serta dominasi responden perempuan (88,7%) dapat memengaruhi tingkat generalisasi temuan. Selain itu, penggunaan metode self-report, yaitu pengukuran berdasarkan penilaian diri responden melalui kuesioner, berpotensi menimbulkan bias sosial. Kondisi ini dapat terjadi karena syukur merupakan nilai yang dijunjung tinggi dalam konteks keagamaan, sehingga responden cenderung memberikan jawaban yang lebih positif atau sesuai harapan sosial dibandingkan dengan kondisi yang sebenarnya. Penelitian ini juga belum memasukkan variabel mediasi maupun moderasi yang kemungkinan

memiliki peran penting dalam menjelaskan mekanisme hubungan antara syukur dan psychological well-being.

Selain itu, aspek reliabilitas alat ukur juga perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini. Instrumen *Psychological Well-Being Short Scale* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,648, yang menunjukkan tingkat reliabilitas dalam kategori cukup. Menurut (Taber, 2018) nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ umumnya direkomendasikan sebagai batas minimal reliabilitas. Oleh karena itu, nilai reliabilitas yang berada di bawah batas tersebut berpotensi memengaruhi konsistensi internal alat ukur serta sensitivitasnya dalam mendeteksi hubungan antar variabel. Dengan demikian, kemungkinan tidak terdeteksinya hubungan yang signifikan antara syukur dan *psychological well-being* dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh keterbatasan reliabilitas instrumen yang digunakan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa psychological well-being merupakan konstruk yang kompleks dan multidimensional. Kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu variabel, melainkan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Syukur tetap memiliki potensi sebagai faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis, namun perannya cenderung tidak langsung dan bergantung pada keterkaitannya dengan faktor psikologis serta sosial lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel yang diteliti dengan memasukkan mediator seperti resiliensi, regulasi emosi, atau religiusitas, menggunakan sampel yang lebih beragam, serta mengembangkan desain penelitian yang lebih komprehensif agar hubungan antara syukur dan psychological well-being pada mahasiswa Muslim dapat dipahami secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan *psychological well-being* pada mahasiswa Muslim. Meskipun demikian, arah korelasi yang positif mengindikasikan bahwa syukur tetap memiliki potensi kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, meskipun bukan sebagai faktor utama yang berdiri sendiri.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan menguatkan bahwa psychological well-being merupakan konstruk yang kompleks dan multidimensional, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini, homogenitas karakteristik sampel serta kuatnya internalisasi nilai-nilai keagamaan diduga membatasi variasi skor syukur, sehingga hubungan antarvariabel menjadi kurang terlihat secara statistik. Selain itu, syukur kemungkinan tidak berperan

secara langsung, melainkan melalui variabel lain seperti emosi positif, resiliensi, strategi coping, dan dukungan sosial.

Aspek reliabilitas alat ukur juga menjadi hal penting yang perlu diperhatikan. Instrumen *psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,648, yang menunjukkan reliabilitas dalam kategori cukup. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan atau mengembangkan instrumen dengan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi agar hasil pengukuran menjadi lebih akurat dan mampu menangkap hubungan antar variabel secara lebih optimal.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa memerlukan pendekatan yang komprehensif dan tidak hanya berfokus pada satu variabel. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel mediasi dan moderasi, menggunakan sampel yang lebih beragam, serta mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual agar pemahaman mengenai hubungan antara syukur dan *psychological well-being* menjadi lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Alviasari, A., Fauzi, N. H. P., Aldi, M., Sofa, M. A. N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 271–278. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i2.923>
- Amaniey, M. Z. (2022). Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.51548>
- Fatmala, D., & Sari, C. A. K. (2022). PENGARUH RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA S1 UIN TULUNGAGUNG DI MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 15–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.9009>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., & Sabbilla, A. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Hardianti, R., Erika, & Nauli, F. A. (2021). HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMA NEGERI 8 PEKANBARU. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.31258/JNI.11.2.215-227>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Islamiyah, N. (2025). Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Pekerja: Kajian Narasi Literatur. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(4), 149–159.
- Jannah, R., Fitri, G. S. I., Ulfa, R., Apriyanti, Rufaidah, H., & Damra. (2025). Peran Kebersyukuran

sebagai Prediktor Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Tahun Pertama Universitas Negeri Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1167>

- Kirca, A., Malouff, J. M., & Meynadier, J. (2023). The Effect of Expressed Gratitude Interventions on Psychological Wellbeing: A Meta - Analysis of Randomised Controlled Studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63–86. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>
- Listiyandini, R. A., Syahniar, D., Paramadina, U., & Strength, C. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi MENGUKUR RASA SYUKUR: PENGEMBANGAN MODEL. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2 no 2(June 2017), 473–496.
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Purian, R. A., & Putri, R. M. (2025). FENOMENA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Urnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 8(1), 573–580. <https://doi.org/https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.564>
- Prabowo, A. (2017). GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Putri, W. T. A., Setyawati, R., Dewi, D. S. E., & Mildaeni, I. N. (2025). DAMPAK KESEPIAN DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA LUAR JAWA DI PERGURUAN TINGGI DI PURWOKERTO (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Universitas Jenderal Soedirman, dan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto). 2(2), 191–209. <https://doi.org/https://doi.org/10.69714/6sq7pj51>
- Rahimsyah, A. P., & Muhajirin, M. (2025). Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING*, 9(1), 85–96. <https://doi.org/10.30653/001.202591.480>
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- Rohi, E. M. W., Margaretha, D., Stefanus Lio, & Lensin, A. B. (2025). Kebersyukuran Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Yang Berbudaya Tebe Bei Mau. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1833–1846. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7019>
- Rusdi, A. (2016). *PROPERTI PSIKOMETRIK SKALA SYUKUR (ShS)*. 67, 0–2.
- Sari, N. (2024). Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 32–36. <https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/article/view/101>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tamami, A. S., Hidayati, F., & Nuqul, F. L. (2025). Islamic college students' gratitude model: The role of social support in mediating spiritual well-being. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 381–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v11i2.31675>
- Umriana, A., Yuwono, D., Sugiharto, P., Mulawarman, M., & Mahfud, A. (2025). Gratitude and resilience among muslim students in Indonesia. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 45(2). <https://doi.org/Gratitude and resilience among muslim students in Indonesia>