

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Di Indonesia, *Covid-19* mulai terjadi pada bulan Maret 2020 dan berlanjut dengan hadirnya korban positif di Kota Depok. Setelah itu, terjadi perluasan kasus di seluruh wilayah Jabodetabek dan beberapa wilayah lain di Indonesia sehingga menjadi zona merah. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menetapkan masa darurat penanganan virus corona sesuai dengan surat keputusan nomor 13 A. Berdasarkan penetapan tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan surat edaran No. 36962/MPK.A/HK/2020 ttgNo. 36962 /MPK.A/HK/ 2020 pada tanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara *Daring* dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan pandemi *Covid-19*.<sup>1</sup>

Demi mengurangi persebaran virus COVID-19, pemerintah telah membuat kebijakan yakni Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), diantaranya berupa kebijakan khusus bagi para peserta didik dimulai dari TK, SD, SMP, SMA sampai perkuliahan yang dilakukan secara *online* melalui pembelajaran *online* atau *daring*.<sup>2</sup>

Selain pada pendidikan, PSBB juga berdampak pada bidang pekerjaan yang mengakibatkan perekonomian Indonesia menjadi lebih sulit. Peraturan ini

---

<sup>1</sup> Niken Bayu Argaheni, "Sistematik review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia", *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, Vol. 8, No. 2 (2020), 100.

<sup>2</sup> Meylan Saleh, "Merdeka Belajar di Tengan Pandemi Covid-19", *Dalam Prodising Seminal Nasional Hardiknas*, Vol 1 (Mei 2020), 51.

menyebabkan penurunan perekonomian yang drastis pada perusahaan formal maupun non formal. Penurunan perekonomian menyebabkan munculnya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) disebabkan oleh perusahaan tidak dapat membayarkan upah yang seharusnya.<sup>3</sup>

Fenomena tersebut membuat kondisi perekonomian cukup sulit bagi sebagian masyarakat pada masa pandemi *covid 19*.<sup>4</sup> Faktor ekonomi yang sedang sulit dan tuntutan kebutuhan sehari-hari yang kian meningkat, membuat sebagian mahasiswa mempertimbangkan untuk melakukan aktivitas ganda dengan bekerja disela-sela kuliah *online* agar dapat menghidupi diri sendiri dan juga membantu perekonomian keluarga yang kurang stabil pada masa pandemi.<sup>5</sup>

Sesuai dengan fenomena yang didapat berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa yang bekerja dimasa pandemi:

Wawancara 1 :

*“Sebenarnya alasanku bekerja pas waktu pandemi buat ngisi waktu luang di sela-sela kuliah online aja sih biar gak bosan-bosan banget, setiap hari dirumah cuma kuliah online, rebahan dan selebihnya scrol HP aja, selain itu aku juga gak enak sama orang rumah soalnya gak produktif banget, kerjaannya cuma scrol-scrol hp aja tiap hari.”*

(sebenarnya alasanku bekerja di masa pandemi buat mengngisi waktu luang di sela-sela kuliah *online* supaya tidak bosan, setiap hari dirumah hanya kuliah *online*, tiduran dan selebihnya scrol HP saja, selain itu saya juga tidak enak dengan orang rumah karena sangat tidak produktif, kerjaannya hanya scrol-scrol hp saja setiap hari).<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Hadi Purwanto, Nurhasan Syah dan Iskandar Rani, “Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT-UNP”, *Cived*, Vol.1, Nomor 1 (Maret, 2013), 35.

<sup>4</sup> Titik Zubaidah, Yenriani, dkk, “Krisis Ekonomi Bangsa Indonesia Dimasa Pandemi Covid-19”, *Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia*, 1(2) (Februari 2021), 105

<sup>5</sup> Nidya Dudija, “Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja”, *Humanitas*, 8(2) (Agustus 2011), 197

<sup>6</sup> Wawancara dengan SK, 28 Februari 2023 di Kampus.

Berdasarkan wawancara diatas menunjukkan bahwa informan menggambarkan pertumbuhan pribadi yang ditunjukkan dengan mengisi waktu luang dengan bekerja disela-sela kuliah *online*.

Wawancara 2 :

*“Ekonomi keluargaku pas pandemi lagi kurang baik. Yo yaopo ya, aku sebagai anak pertama ngerasa due tanggung jawab ae gae bantu ekonomi keluarga meskipun ga dikongkon sih ambe wong tuo tapi atiku tergerak ae gae kerjo ben iso bantu ekonomi keluarga, masio kerjo gajine gak sepiro akeh, minim aku isok beli skincare dewe lah yaa, halah seng paling penting iso membiayai diriku dewe, syukur-syukur iso gae tambahan bayar UKT semester ngarep”*.

(ekonomi keluargaku dimasa pandemi lagi kurang baik. Ya gimana ya, aku sebagai anak pertama merasa punya tanggung jawab untuk membantu ekonomi keluarga walaupun tidak disuruh orangtua tapi hatiku tergerak untuk kerjo supaya bisa membantu perekonomian keluarga, meskipun gaji tidak begitu banyak, minimal aku bisa beli skincare, yang terpenting bisa membiayai diriku sendiri, syukur-syukur bisa buat tambahan bayar UKT semester depan.<sup>7</sup>

Berdasarkan wawancara diatas menunjukkan bahwa informan menggambarkan penguasaan terhadap lingkungan yang ditunjukkan dengan ekonomi keluarga yang kurang baik dimasa pandemi membuat subjek tergerak untuk bekerja agar dapat membantu perekonomian keluarga, selain itu subjek juga menggambarkan kemandirian yang ditunjukkan dengan membiayai dirinya sendiri seperti membeli skincare ataupun tambahan untuk membayar UKT.

Menurut Samuel kuliah sambil bekerja memiliki dampak positif dan negatif. Namun kebanyakan mahasiswa mendapatkan dampak positifnya seperti mampu menyelesaikan kuliah tepat waktu dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang baik meskipun dengan status mereka sebagai mahasiswa yang bekerja,

---

<sup>7</sup> Wawancara dengan AF, 1 Maret 2023 di Kost.

serta memiliki pengalaman baru dalam beradaptasi<sup>8</sup>. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan mahasiswa yang bekerja:

### Wawancara 3 :

*“Sakjane lek didelok teko minus e kuliah ambe kerjo iku pegel, soale lek bagi waktu kuliah ambek kerjo ae aku jek isok, tapi lek pas ngerjakno tugas iku kadang seng nggarai pusing. Tapi terlepas teko iku, jek onok kok manfaat e misale aku isok nambah aktivitas, daripada gabut, hpan tok nde omah, malah diseneni ibukku, mending aku kerjo isok ndue duek, ndue konco anyar, setidak e lek wes lulus aku ndue pengalaman kerjo, ga angger lulus tok gak due pengalaman blas, opo maneh kerjo saiki minimal kudu ndue pengalaman, dan Alhamdulillah masio tak sambu kerjo IPK ku jek tetep apik kok, dadi aku gak ngeroso kerjoku ngganggu kuliahku blas”* (sebenarnya kalau dilihat dari kekurangan kuliah sambil kerja itu melelahkan, namun kalau hanya membagi waktu untuk kuliah dan bekerja saja aku masih sanggup, tapi kalau lagi ngerjain tugas yang membuat pusing. Tapi terlepas dari itu semua, masih ada manfaat kuliah dan bekerja misalnya aku bisa menambah aktivitas, daripada bosan, cuma HPan saja dirumah, malah dimarahin sama ibukku, mending aku kerja bisa punya uang, punya teman baru, setidaknya kalau sudah lulus aku punya pengalaman kerja, tidak hanya lulus tanpa memiliki pengalaman kerja sama sekali, apalagi lowongan pekerjaan saat ini minimal harus punya pengalaman kerja, dan Alhamdulillah meskipun kuliah sambil bekerja nilai IPK ku tetap bagus kok, jadi aku tidak merasa kalau kerjaku mengganggu kuliahku sama sekali).<sup>9</sup>

Wawancara diatas menunjukkan bahwa informan menggambarkan pertumbuhan pribadi yang ditunjukkan dengan menambah aktivitas bekerja disela-sela kuliah *online*, menggambarkan hubungan positif dengan orang lain yang ditunjukkan dengan memiliki teman baru ditempat kerja, dan juga menggambarkan penguasaan terhadap lingkungan yang ditunjukkan dengan IPK yang bagus meskipun bekerja disela-sela kuliah *online*.

Kemampuan informan diatas yang menunjukkan pertumbuhan pribadi, penguasaan terhadap lingkungan, kemandirian, serta hubungan positif dengan

---

<sup>8</sup> Samuel O Salami, “Emotional Intelligence, Sel-Efficacy, PsyChological Well-Being and Students’ Attitude: Implication For Quality Education”, *European Journal Of Education Studies*, 2(3) 2010, 525.

<sup>9</sup> Wawancara dengan IA, 1 Maret 2022 di Kampus.

orang lain menggambarkan adanya kesejahteraan psikologis pada informan mahasiswa yang bekerja sebagaimana penjelasan Ryff yang menyebutkan bahwa aspek kesejahteraan psikologi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Ryff berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis adalah kapasitas untuk mengembangkan diri, yang ditandai dengan sifat-sifat seseorang yang dapat menghargai dirinya sendiri secara positif, termasuk kesadaran akan keterbatasan pribadi (penerimaan diri), mampu menciptakan dan memelihara hubungan positif dengan dirinya sendiri dan orang lain (hubungan positif dengan orang lain), mampu membentuk lingkungannya sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan keinginannya sendiri (penguasaan lingkungan), mampu mengembangkan kekuatan dan kebebasan pribadi (kemandirian), memiliki dinamika belajar sepanjang hayat dan secara konsisten meningkatkan keterampilan mereka (pertumbuhan pribadi), dan memiliki tujuan hidup yang menyatukan perjuangan dan tantangan yang mereka hadapi (tujuan dalam hidup)<sup>10</sup>.

Sebaliknya, Hauser, Springer, dan Pudrovka menggambarkan kesejahteraan psikologis sebagai kesehatan psikologis individu yang menekankan pada aktivitas aktualisasi diri, ekspresi diri, dan realisasi diri (*self-actualization*). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, termasuk ciri kepribadian dan perbedaan individu, perasaan, kesehatan fisik, keterikatan

---

<sup>10</sup> Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being", *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6) (1989), 1070-1071.

emosional dengan hubungan, posisi sosial dan uang, pemenuhan tujuan, religiusitas, dan kebersyukuran<sup>11</sup>.

Kebersyukuran merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan rasa syukur dapat membentuk suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup.<sup>12</sup> Emmon berpendapat bahwa rasa syukur merupakan respons positif yang ditunjukkan dalam menerima sesuatu dari orang lain atau pengalaman yang terjadi<sup>13</sup>.

Wawancara 4 :

*“kerjo ndek masa pandemi nggarai aku bersyukur banget sih mbak, saat wong-wong akeh seng di pecat lek gak di WFH (Work From Home) aku malah diterimo kerjo, gak kabeh oleh kesempatan emas koyok aku, dadi yo tak syukuri ae, ancen rejeki gak disongko-songko, mungkin iki dalane Gusti Allah seng terbaik gae aku”*.

(kerja di masa pandemi membuatku sangat bersyukur, saat banyak karyawan yang dipecat atau WFH (*Work From Home*) aku malah diterima kerja, tidak semua bisa memiliki kesempatan emas sepertiku, jadi sangat bersyukur, memang rejeki tidak disangka-sangka, mungkin ini jalan terbaik yang diberikan oleh Gusti Allah untukku).<sup>14</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diatas, menunjukkan bahwa informan yang merupakan mahasiswa yang bekerja berada pada situasi yang menjadikan dia memilih bekerja pada masa pandemi saat banyak karyawan yang di PHK justru informan mendapat pekerjaan baru, hal ini yang membuat mahasiswa merasa bersyukur atas kesempatan emas yang dimilikinya, penjelasan diatas dapat menggambarkan aspek *span*.

---

<sup>11</sup> Agustin Wahyuningsih Endang, “Kesejahteraan Psikologis Pada Orang dengan Lupus (Odapus) Wanita Dewasa Awal Berstatus Menikah”, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(01) (Februari 2013), 3.

<sup>12</sup> Wina Anjani, Yusafrida Rasyidin, dan Eska Prawisudawati Ulpa, “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang kuliah Sambil Bekerja Part-Time”, *Journal Of Psychology*, 3(2) (2020), 124.

<sup>13</sup> Akmal, Masyhuri. “Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)”, *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2) (Desember 2018), 4.

<sup>14</sup> Wawancara dengan DI, 6 Maret 2023 di Kost.

## Wawancara 5

“berawal dari terpaksa, biar bisa bantu ekonomi orang tua, malah dapat *feedback* pengalaman kerja baru, relasi baru, dan bisa biayai hidupku sendiri”.<sup>15</sup>

Wawancara peneliti diatas menunjukkan bahwa informan berada di situasi pandemi yang memaksa informan untuk bekerja, namun keterpaksaan tersebut terbayar dengan adanya pengalaman baru, relasi baru, serta dapat membiayai hidupnya sendiri yang menjadikan informan bersyukur terhadap pekerjaan yang dimilikinya, hal ini menggambarkan aspek *span*.

Berdasarkan wawancara peneliti kepada mahasiswa yang kuliah dan bekerja dapat ditarik kesimpulan dari kedua subjek diatas, bahwa rasa syukur itu tergambar pada situasi pandemi yang mengharuskan informan untuk bekerja, hal itu yang membuat informan merasa adanya *feedback* seperti pengalaman kerja, relasi dan memiliki penghasilan sendiri, situasi tersebut membuat mahasiswa merasa bersyukur, sebagaimana penjelasan McCullough yang menyebutkan bahwa aspek keberyukuran adalah *intensity, frequency, span* dan *density*.

McCullough berpendapat bahwa syukur merupakan sikap moral seperti empati, simpati, rasa bersalah dan malu<sup>16</sup>. Kemudian diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Cahyono yang menjelaskan bahwa bersyukur akan mempengaruhi kognisi (gaya berpikir), emosi (empati), dan spiritual (keyakinan). Dalam hal ini yang dimaksud dengan kebersyukuran memiliki efek positif pada individu, seperti menjadikan seseorang lebih baik dalam merespons setiap kejadian dalam hidupnya.

---

<sup>15</sup> Wawancara dengan YR, 20 Mei 2023 Via WhatsApp.

<sup>16</sup> Eko Wahyu Cahyono, *The Power Of Gratitude*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 17.

Kebersyukuran pada setiap individu bukan hanya terjadi reaksi ketika mendapatkan hal-hal baik dan menyenangkan maupun yang diinginkan, namun bersyukur setiap saat juga mampu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, yang mana individu juga akan mampu menghargai setiap apa yang didapatkan di dalam kehidupan untuk mencapai kesejahteraan psikologis agar mahasiswa dapat menghadapi tanggung jawab antara kuliah sambil bekerja dan dapat mencapai potensi yang ada pada diri mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian Wood, Joseph, dan Maltby menunjukkan bahwa kebersyukuran secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis<sup>17</sup>. kebersyukuran berkaitan dengan *positive coping*, fungsi sosial dan memiliki efek unik dan sebab-akibat pada kesejahteraan positif dan hubungan sosial. kebersyukuran sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan seperti membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual<sup>18</sup>. Seseorang yang semakin banyak bersyukur, kesejahteraan psikologisnya akan semakin tinggi, karena individu tersebut akan mempunyai penilaian kognitif dan afektif yang positif terhadap kehidupannya, sebaliknya individu yang jarang bersyukur, maka akan mengalami gangguan kesejahteraan psikologis, sehingga kurang mampu melakukan penilaian kognitif dan afektif terhadap hidup yang dijalannya.

Alasan peneliti memilih mahasiswa Psikologi Islam sebagai subjek ialah berdasarkan wawancara singkat dengan subjek *accidental sampling*, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja paling banyak berada di jurusan

---

<sup>17</sup> Alex M. Wood, Stephen Joseph dan John Maltby, "Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above Big Five Facets", *Journal Personality and individual differences*, 46 (2009), 443.

<sup>18</sup> Emmons & McCullough, "Counting Blessing Versus Burdens: an Experimental Investigation Of Gratitude And Subjective Well-being in Daily Life", *Journal Of Personality and Social Psychology*, 2 (2003), 379.



Psikologi Islam dan Tadris Bahasa Inggris, namun pekerjaan yang lebih bervariasi berada di jurusan Psikologi Islam.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menggarap penelitian dengan judul **“Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja di masa pandemi”**

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja di masa pandemi?
2. Bagaimana tingkat kebersyukuran pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja di masa pandemi?
3. Apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kebersyukuran pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja di masa pandemi?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja di masa pandemi.
2. Untuk mengetahui tingkat kebersyukuran pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja di masa pandemi.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kebersyukuran pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja di masa pandemi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat meningkatkan khazanah ilmu pengetahuan psikologi terutama psikologi positif, khususnya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kebersyukuran.

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi subjek penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi agar dapat mempertahankan tradisi bersyukur dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang semakin membaik.
- b. Bagi lembaga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi yang ada dan dapat memberi sumbangan pemikiran terutama dalam ilmu psikologi.
- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai rujukan dan perbandingan penelitian selanjutnya mengenai kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis agar dapat informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi serta fenomena yang terjadi, terutama berkaitan dengan kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu merupakan penelitian di masa lalu yang mana sebagai rujukan dalam melaksanakan penelitian, sehingga memperkaya teori-teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian ini.

adapun penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang dimuat dalam jurnal Satya Widya, Vol. 32, No. 2 pada tahun 2016 yang disusun oleh Theresia Lisiau Ratnayanti dan Enjang

Wahyuningrum, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, penelitian tentang Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Psychological Well-Being* Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB Negeri Salatiga. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Purpose Sampling*. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dilakukan uji diskriminasi. Kemudian data dianalisis menggunakan rumus *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan *Gratitude* ( X ) dengan *Psychological Well-Being* ( Y ). Hasil analisis penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* Dengan *Psychological Well-Being* dengan hasil  $r=0.322$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,011 ( $p<0,05$ ) yang artinya semakin tinggi *Gratitude* maka semakin tinggi pula *Psychological Well-Being*, begitu sebaliknya.<sup>19</sup> Penelitian diatas berbeda dengan penelitian ini, penelitian diatas menggunakan subjek Ibu yang memiliki Anak Tunagrahita serta lokasi penelitian di SLB Negeri Salatiga, sedangkan peneliti saat ini menggunakan subjek Mahasiswa Psikologi Islam dan lokasi penelitian berada di IAIN Kediri. Sedangkan persamaan dengan penelitian sebelumnya adalah variabel *Gratitude* (kebersyukuran) dan variabel *Psychological well being* (Kesejahteraan psikologi), serta metode penelitian kuantitatif.

2. Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol dalam jurnal *Proyeksi* Vol. 13 (2) pada tahun 2018, tentang rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis

---

<sup>19</sup> Theresia Lisiau Ratnayanti dan Enjang Wahyuningrum, "Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well-Being Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga", *Satya Widya*, 32(2) (2016), 57-64.

pada guru honorer Sekolah Dasar. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *insidental sampling*, kemudian data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*, dan diperoleh nilai  $r_{xy} = 0,744$  dengan signifikansi  $0.000$  ( $p < 0.01$ ), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar.<sup>20</sup> Penelitian diatas berbeda dengan penelitian ini, perbedaan terletak pada subjek penelitian, subjek penelitian sebelumnya menggunakan subjek guru honorer Sekolah Dasar, sedangkan peneliti saat ini menggunakan subjek mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja selama masa pandemi. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel rasa syukur dan kesejahteraan psikologis, serta teknik pengumpulan data berupa *insidental sampling*.

3. Hasil penelitian yang dimuat dalam jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, No. 1 tahun 2015 yang disusun oleh Adang Hambali, Asti Meiza dan Irfan Fahmi tentang faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (*gratitude*) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi islam. Hasil penelitian ini adalah ada perbedaan dan persamaan dalam konsep syukur menurut pandangan Barat dan Islam terutama dalam wujud apresiasi dan ekspresinya. Kebersyukuran muncul sebagai respon atas sesuatu yang diperoleh baik berupa benda, momen bahagia, kemampuan menangani kesulitan yang dialami, dan keterbatasan yang dimiliki. Adanya faktor tambahan yakni munculnya pengalaman spiritual yang mendalam dan

---

<sup>20</sup> Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, "Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar", *Proyeksi*, 13(2) (2018), 109-122.

beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dan merasakan emosi dan kekuatan positif berupa ketenangan jiwa/kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup.<sup>21</sup> Penelitian diatas berbeda dengan penelitian ini, perbedaan terletak pada model penelitian menggunakan kualitatif dengan subjek orangtua anak berkebutuhan khusus serta teknik pengambilan data melalui wawancara, sedangkan peneliti saat ini menggunakan model penelitian kuantitatif dengan subjek mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang bekerja selama masa pandemi dan teknik pengambilan data melalui angket. Adapun persamaan dengan penelitian sebelumnya adalah variabel kebersyukuran (*gratitude*).

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya.<sup>22</sup>

Adapun hipotesis-hipotesis yang diuji sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis

H0 : Tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis

#### **G. Asumsi Penelitian**

Sebelum melaksanakan penelitian perlu adanya asumsi penelitian yang mana bertujuan sebagai pijakan dalam penelitian. Asumsi penelitian merupakan anggapan dasar yang dijadikan tumpuan berfikir dan bertindak dalam

---

<sup>21</sup> Adang Hambali, Asti Meiza dan Irfan Fahmi, "Faktor-faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (*Gratitude*) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam", *Jurnal Psikologi Islam*, 2(1) (2015), 94-101.

<sup>22</sup> Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 122.

melaksanakan penelitian. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto tujuan merumuskan asumsi sebagai berikut:

1. Agar ada landasan kuat bagi masalah yang akan diteliti.
2. Untuk memperjelas variabel yang akan diteliti.
3. Untuk merumuskan dan memilih hipotesis.

Penelitian dengan judul “Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja” terdapat dua variabel yaitu Kebersyukuran ( X ) dan Kesejahteraan Psikologis ( Y ) yang diukur dengan indikator masing-masing variabel. Mengenai asumsi penelitian ini bahwa jika terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa positif maka adanya keterkaitan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis.

#### **H. Penegasan Istilah**

Bentuk lain dari penegasan istilah adalah definisi operasional atau variabel yang akan diteliti. Definisi operasional merupakan pengertian atas sesuatu yang diamati, dalam makna lain definisi operasional merujuk pada alat pengambilan data yang akan digunakan. Adapun definisi operasional yang akan dijelaskan adalah:

1. Kesejahteraan Psikologis yaitu kondisi dimana psikologis pada seseorang yang ditandai dengan penerimaan diri atas berbagai hal yang dapat berdampak pada permasalahan dalam kehidupan, mampu menjalankan fungsi psikologi positif dengan memanfaatkan potensi yang ada dalam diri agar tercipta

kehidupan bahagia, aman, sejahtera dan damai.<sup>23</sup> Ryff mengemukakan adanya 6 aspek dalam kesejahteraan psikologis yaitu; penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

2. Kebersyukuran adalah bentuk dari perilaku yang positif dalam merespon sesuatu yang berasal dari orang lain ataupun yang berasal dari dirinya sendiri. Kebersyukuran bisa juga diutarakan dalam bentuk rasa terima kasih setelah mendapatkan pemberian atau bantuan dari orang lain. Adapun tujuan dari syukur diarahkan untuk sesama makhluk, alam, dan Tuhan.

---

<sup>23</sup> Faqih Purnomosidi, Widiono dan Anniez Rahmawati, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*, (Kediri: Lembaga Chakra Brahmada Lentera, 2022),3.